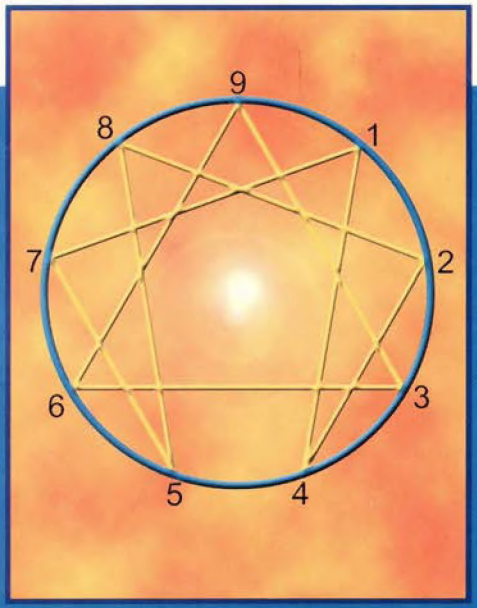
Înțelepciunea Eneagramei



Don Richard Riso
Russ Hudson

Ghidul complet pentru dezvoltare psihologică și spirituală a celor nouă tipuri de personalitate

EDITURA MIX

Colecția **Alternative Spirituale**

ÎNŢELEPCIUNEA ENEAGRAMEI

Don Richard Riso şi Russ Hudson

Editura Mix există pentru a aduce valoare in viaţa dumneavoastră.

ÎNŢELEPCIUNEA ENEAGRAMEI

Don Richard Riso şi Russ Hudson

Traducere: Dr. Gabriela Marin
professional member of
International Enneagram Association

® EDITURA MIX
Braşov, 2008

Culegere: Gabriela Marin
Tehnoredactare: Florin Druţu
Copertă: Sanda Arsene
Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul şi editorul nu dau niciun fel de garanţii exprese sau implicite referitoare la conţinutul acestei cărţi. Prin urmare, cititorul îşi asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informaţiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
RISO, DON RICHARD
înţelepciunea Eneagramei / Riso Don Richard, Hudson Russ ; ed.: Zamfir Florin
- Braşov : Mix, 2007
ISBN 978-973-8471-69-6

I. Hudson Russ
II. Zamfir, Florin (ed.)

159.9

Copyright © 1999 by Don Richard Riso and Russ Hudson
AII rights reserved.
Original English title: **The Wisdom of the Enneagram**
This translation is published by arrangement with The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Copyright © 2008 Editura Mix
Toate drepturile asupra prezentei ediţii în limba română aparţin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informaţii actuale şi comenzi vizitaţi site-ul nostru
www.edituramix.ro
sau contactaţi-ne la:
tel.: 0720 499494; fax: 0720 112117
e-mail: comenzi@edituramix.ro

Tiparul executat la S. C. GRIDSOLO PRINŢ COMPANY S. R. L. - Braşov
0268 - 313 355 e-mail: gridsolo@tiposerv.ro

“Dedicăm această carte Tărâmului tuturor fiinţelor, Aceluia din care toţi ne naştem şi la Care toţi ne vom întoarce, Izvorul înţelepciunii şi Lumina luminilor, Făcătorul, Păstrătorul şi înnoitorul tuturor lucrurilor. Fie ca această carte scrisă din inimile noastre să vorbească inimilor tuturor celor ce o citesc

Cuprins

PREFAŢĂ.....9

PARTEA I
CALĂTORIA INTERIOARĂ.....18

CAPITOLUL 1
IDENTIFICĂ-ŢI TIPUL DE PERSONALITATE.....19

CAPITOLUL 2
ORIGINI VECHI, ÎNŢELESURI MODERNE.....33

CAPITOLUL 3
PERSONALITATE ŞI ESENŢĂ.....45

CAPITOLUL 4
CULTIVÂND TREZIREA.....59

CAPITOLUL 5
TRIADELE SINELUI.....79

CAPITOLUL 6
DINAMICĂ ŞI VARIAŢIUNI.....111

PARTEA al l-a
CELE NOUĂ TIPURI ALE PERSONALITĂŢII.... 146

CAPITOLUL 7
TIPOLOGIA UNU: PERFECŢIONISTUL.....147

CAPITOLUL 8
TIPOLOGIA A DOUA: ALTRUISTUL.....189

CAPITOLUL 9
TIPOLOGIA A TREIA: COMPETITIVUL..... 231

CAPITOLUL 10
TIPOLOGIA A PATRA – INDIVIDUALISTUL..... 269

CAPITOLUL 11
TIPOLOGIA A CINCEA: OBSERVATORUL..... 307

CAPITOLUL 12
TIPOLOGIA A ŞASEA: DEVOTATUL.....345

CAPITOLUL 13
TIPOLOGIA A ŞAPTEA: ENTUZIASTUL.....385

CAPITOLUL 14
TIPOLOGIA A OPTA: CONDUCĂTORUL..... 423

CAPITOLUL 15
TIPOLOGIA A NOUA – PACIFICATORUL.....461

PARTEA a III-a
UNELTELE TRANSFORMĂRII..... 498

CAPITOLUL 16
ENEAGRAMA ŞI PRACTICA SPIRITUALĂ..... 499

CAPITOLUL 17
CĂLĂTORIA SPIRITUALĂ – MEREU ACUM..... 535

MULŢUMIRI..... 558

ADDENDA..... 561

PREFAŢĂ

„ Există o parte în fiecare fiinţă care îşi doreşte să se dezvolte. Mormolocul vrea să se transforme în broască, crisalida să devină fluture, fiinţa umană incompletă îşi doreşte să se transforme într-o fiinţă completă. Aceasta este spiritualitatea. ”

ELLEN BASS

Suntem mânaţi de o neobosită căutare interioară. Simţim că ne lipseşte ceva, fără să ne dăm seama ce anume ne lipseşte. Credem că ştim ce avem nevoie sau ceea ce ne dorim - o relaţie mai bună, o slujbă mai bună, să arătăm mai bine sau să ne luăm o maşină nouă. Sperăm că dacă, în sfârşit, vom avea relaţia perfectă sau serviciul la care am visat, neliniştea noastră va dispărea şi vom fi satisfăcuţi şi împliniţi. Dar experienţa ne învaţă că maşina noastră cea nouă ne va face să ne simţim bine numai pentru o scurtă perioadă de timp. Şi că noua noastră relaţie, oricât ar fi ea de minunată, nu ne împlineşte aşa cum ne-am imaginat. Deci... Ce căutăm noi *cu adevăraţi*

Dacă ne vom gândi o clipă, vom înţelege că sufletul nostru tânjeşte să afle *cine este* şi *de ce se află el aici.* Societatea modernă însă nu ne încurajează să găsim răspunsuri la aceste întrebări. Am fost învăţaţi să gândim că viaţa ni se poate îmbunătăţi fundamental numai dacă norocul ne va ajuta. Dar mai devreme sau mai târziu vom realiza că lucrurile exterioare fiinţei noastre, indiferent ce valoare ar avea, nu pot să ne împlinească sufleteşte. Deci... Unde putem găsi răspunsul?

Multe dintre cărţile care se găsesc pe piaţă vorbesc într-un mod impresionant despre dezvoltarea personală, despre ce fel de persoană ne-ar plăcea să fim. Afirmă la rândul lor importanţa compasiunii, a stării de comuniune care trebuie să existe între noi, importanţa comunicării şi a creativităţii. Sună foarte bine. Dar pe cât de frumoase şi apetisante sunt aceste calităţi, pe atât de greu

ne este să le menţinem şi să le manifestăm ori de câte ori avem nevoie, în viaţa noastră de zi cu zi! Sufletele noastre tânjesc să se înalţe sus, sus de tot, dar ne lovim dureros de stâncile fricii, ale ignoranţei şi ale mecanismelor noastre de apărare. Prea des bunele noastre intenţii şi speranţe devin surse de noi dezamăgiri. Uităm de noi, ne întoarcem din nou la distracţiile banale, încercând să uităm totul.

„Se pare că mai înainte ca să ne propunem o călătorie pentru a descoperi realitatea ultimă sau a-l găsi pe Dumnezeu, înainte chiar de a acţiona sau de a avea o relaţie cu cineva... este important ca în primul rând să începem să ne înţelegem pe noi înşine. ”

KRISHNA MURTI

„ Orice vârstă sau educaţie ai avea şi indiferent ce ai realizat până acum, cca mai mare parte din potenţialul tău este încă nefolosit. ”

GEORGE LEONARD

Greşesc oare cea mai mare parte din cărţile de popularizare a psihologiei? Sunt oamenii incapabili să trăiască o viaţă care să-i împlinească cu adevărat? Marii înţelepţi şi maeştri spirituali au afirmat întotdeauna că avem potenţialul extraordinar de a deveni cu toţii nişte fiinţe divine. Atunci de ce credem că este aşa de greu să recunoaştem şi să trăim din plin această stare?

Considerăm că majoritatea acestor cărţi de popularizare sunt în *cea mai mare parte incomplete.* De exemplu, chiar pentru o problemă de bază, cum ar fi slăbitul. Sunt multe motive pentru care o persoană are probleme cu greutatea - o sensibilitate la dulciuri, consumă prea multe grăsimi, foame nervoasă datorită anxietăţii sau diverse probleme emoţionale. Fără să identificăm problema centrală care provoacă acest dezechilibru nu vom găsi o soluţie viabilă, în ciuda tuturor eforturilor noastre.

Cărţile autorilor autodidacţi sunt bazate pe metode şi soluţii care au fost bune pentru ei, care s-au potrivit profilului lor psihologic.

Dacă, din întâmplare, cititorul are o personalitate asemănătoare, metodele descrise în carte ar putea să fie eficiente. Dar dacă această asemănare nu există, în loc să fie ajutat, cititorul poate fi împins într-o confuzie şi mai mare.

Orice sistem care îşi doreşte să propună o dezvoltare eficientă trebuie să ţină cont de faptul că oamenii sunt foarte diferiţi şi că ei aparţin *diferitelor tipuri de personalitate.* De-a lungul timpului, multe căi spirituale şi curente psihologice au încercat să expună această înţelegere şi să o sistematizeze: astrologia, numerologia, cele patru tipuri clasice de temperament (flegmatic, coleric, sangvin, melancolic), clasificarea lui Jung legată de tipurile de personalitate (extrovertit şi introvertit cu subtipurile senzitiv, intuitiv, emoţional, mental) şi multe altele. Mai mult, studii recente ale dezvoltării copilului au arătat că diferenţele fundamentale de temperament au o bază biologică.

Această diversitate explică faptul că deseori, ceea ce este bun pentru cineva, poate fi chiar dezastruos pentru altă persoană. Să le spui anumitor tipuri psihologice să se focalizeze mai mult asupra propriilor sentimente este ca şi cum ai turna apă peste un om care este gata să se înece (ca şi cum ai turna gaz pe foc). Sau să le spui altora că trebuie să se afirme mai mult este la fel de nepotrivit ca şi cum ai pune la regim o persoană anorexică. în tentativa noastră de a ne înţelege pe noi înşine, de a ne îmbunătăţi relaţiile sau de a ne dezvolta spiritual, vom vedea că factorul cel mai important care influenţează deciziile noastre este tipul de personalitate căruia îi aparţinem şi nu sexul, educaţia primită sau diferenţele dintre generaţii.

Este foarte important să ştii ce tip de personalitate eşti. Aceasta are o aplicabilitate foarte mare în relaţii, afaceri, educaţie şi mai ales în munca de transformare şi dezvoltare personală. In timp ce neliniştea noastră metafizică are un caracter universal, felul în care această nelinişte interioară se manifestă depinde de „filtrul" prin care percepem viaţa. Principalul filtru prin care ne percepem pe noi înşine şi lumea din jurul nostru, ne exprimăm, ne apărăm, facem faţă trecutului şi anticipăm viitorul, învăţăm,

ne bucurăm sau iubim este chiar tipul de personalitate căruia îi aparţinem.

„ *Vorbind dintr-un punct de vedere spiritual, pentru cel care are ochi să vadă, tot ce-şi doreşte, aspiră sau arc nevoie este prezent întotdeauna, aici şi acum. ”*

SURYA DAS

Cum ar fi dacă ar exista o modalitate care să ne ajute să înţelegem mai multe despre noi şi despre ceilalţi? O cale care să ne permită să observăm aceste filtre prin care percepem realitatea şi să le dăm atenţia cuvenită? Cum ar fi dacă acest sistem ne-ar arăta care sunt problemele noastre şi care sunt punctele noastre tari? Care să nu depindă de guru sau de data noastră de naştere, dar să ne descrie exact modul nostru de a acţiona şi să exprime voinţa noastră sinceră de a ne cunoaşte? Cum ar fi dacă acest sistem ne-ar arăta nu numai care sunt problemele noastre, dar şi felul în care le putem depăşi? Şi care să ne îndrume în final spre profunzimile sufletului nostru?

Acest sistem există. Se numeşte Eneagrama.

Fiinţe de lumină

Una dintre cele mai importante experienţe din viaţa mea, mi s-a petrecut în urmă cu câţiva ani, în timp ce mă aflam într-o retragere spirituală de o săptămână la New York. Câţiva dintre noi locuiau într-un hotel turn, vechi de un secol, care aparţinea maestrului nostru. Chiar dacă interiorul şi fundaţia clădirii aveau nevoie să fie mai tot timpul renovate, era un loc perfect pentru noi, pentru „a ne pedepsi” cu ceva muncă manuală, precum şi o ocazie să ne conştientizăm rezistenţele şi reacţiile în timp ce munceam. Căldura verii era foarte intensă, duşurile erau doar câteva, cozile la băile comune erau lungi iar timpul de odihnă aproape că nu exista. Aşa precum ne dădeam seama, toate aceste condiţii au fost create special de maestrul nostru pentru a ne manifesta pe deplin personalitatea şi ca să ne putem obiectiva foarte clar în acest laborator viu.

într-o dupăamiază, am avut rara ocazie să putem trage un pui de somn de trei sferturi de oră, între muncile menajere. Eu fusesem desemnat să răzuiesc vopseaua de pe faţada vechiului hotel, aşa că în foarte scurt timp am fost acoperit din cap până-n picioare de fulgi fini de vopsea. Până la sfârşitul muncii, eram aşa de obosit şi transpirat că nu îmi mai păsa cât de soios mă simţeam. Aveam neapărată nevoie să trag un pui de somn, aşa că imediat ce am terminat treaba, am fost primul care a ajuns sus, în pat. Ceilalţi cu care împărţeam dormitorul au ajuns şi ei în scurt timp, aşa că în cinci minute eram cu toţii gata pentru somn.

„Spiritul este o forţă invizibilă, care şi-a făcut vizibilă prezenţa în întreaga noastră viaţă. ”

M AYA ANGELOU

Chiar atunci, colegul nostru Alan a început să trântească şi să izbească totul în drumul său spre cameră. Fusese pus să aibă grijă de copiii membrilor grupului şi era evident pentru noi, după felul cum arunca lucrurile în jurul său, că era nervos că nu putuse să scape mai repede, ca să poată să dormi şi el. A făcut în schimb atâta zgomot, încât nimeni nu a reuşit să se mai odihnească.

La scurt timp după ce Alan a intrat trântind uşa, mi s-a petrecut ceva extraordinar: am văzut reacţia mea negativă faţă de el ca pe un tren intrând în gară, *dar nu m-am urcat în tren.* într-un moment de claritate, l-am văzut pe Alan cu toată mânia şi frustrarea lui, i-am văzut comportamentul aşa cum era, tară să-l trec prin minte, mi-am văzut şi mânia mea acumulându-se, gata să se reverse asupra lui, şi nu am reacţionat la niciunul din aceste lucruri.

Observându-i reacţiile de mânie şi auto-justificare, în loc să acţionez mânat de ele, un văl mi s-a luat deodată de pe ochi, şi *m-am deschis.* Ceva ce până atunci îmi bloca percepţia s-a dizolvat într-o clipă, iar lumea a devenit complet vie. Alan era dintr-o dată simpatic, ceilalţi aveau reacţia perfectă, indiferent care era aceasta. Când am întors capul şi m-am uitat pe fereastră, am văzut că totul în jurul meu strălucea surprinzător. Lumina soarelui prin copaci,

dansul frunzelor în vânt, vibraţia uşoară a sticlei vechilor ferestre, toate erau prea frumoase ca să fie descrise în cuvinte. Totul era absolut frumos.

încă eram plin de uimire, în această stare extatică atunci când m-am întâlnit cu restul grupului pentru meditaţia de după-amiază. Pe măsură ce meditaţia se adâncea, am deschis ochii şi am privit de jur împrejur în cameră, intrând în ceea ce pot numi o viziune interioară, ale cărei ecouri m-au însoţit ani de zile.

I-am văzut pe toţi cei din cameră ca fiind „fiinţe de lumină". Am văzut clar cum toţi erau făcuţi din lumină, cum noi toţi suntem forme de lumină, doar că avem o crustă pe deasupra. Crusta are culoarea neagră, e de consistenţa smoalei şi blochează lumina interioară care este şinele nostru real, interior. Unele pete de smoală sunt foarte groase; alte zone sunt însă mai subţiri şi mai transparente. Cei care au lucrat mai mult cu ei înşişi au mai puţină smoală şi radiază mai multă lumină interioară. Din cauza trecutului nostru personal, unii suntem acoperiţi de mai multă smoală şi e nevoie de multă muncă pentru a scăpa de ea.

După o oră, viziunea s-a diminuat şi în cele din urmă a dispărut. La sfârşitul meditaţiei aveam mult de lucru şi m-am grăbit să preiau una din cele mai temute sarcini, spălatul vaselor în bucătăria plină de aburi. Deoarece efectele stării mele de extaz erau încă vii, acea corvoadă a devenit un moment de fericire.

Vă împărtăşesc această stare nu din cauza importanţei pe care o are pentru mine personal, ci pentru că mi-a arătat clar că lucrurile despre care vorbim în această carte sunt reale. Dacă ne observăm cu sinceritate şi tară prejudecăţi, văzând la lucru mecanismele perso-nalităţii noastre, *ne putem trezi, şi atunci vieţile noastre pot fi o curgere miraculoasă de frumuseţe şi bucurie.*

CUM SĂ FOLOSIM ACEASTĂ CARTE

Eneagrama ne poate ajuta doar dacă suntem sinceri cu noi înşine. Astfel, elementele acestui sistem, precum şi această carte,

pot fi folosite ca un ghid pentru autocunoaştere. Am gândit această carte astfel încât să cuprindă multe elemente practice, cum sunt:

- atitudinile vindecătoare şi darurile potrivite pentru fiecare tip, procese specifice de transformare
- cum să „observi şi să renunţi" la obiceiuri şi reacţii care îţi fac probleme
- cum să foloseşti motivaţiile fiecărui tip
- strategii terapeutice pentru fiecare tip
- „salturi spirituale", idei-forţă şi mesaje mobilizatoare pentru fiecare tip
- cum să cultivi starea de conştienţă în viaţa de zi cu zi
- şedinţe de lucru cu tine şi exerciţii pentru fiecare tip
- cum să foloseşti sistemul Eneagramei pentru evoluţia spirituală continuă

Pentru că este util să practicaţi exerciţiile din carte, ar fi bine să ţineţi şi un jurnal în care să vă notaţi ideile şi inspiraţiile pe care le aveţi în timp ce citiţi despre tipul vostru de personalitate, ca şi despre celelalte opt tipuri. Cititorii noştri au observat că aceste informaţii trezesc tot felul de amintiri, probleme şi idei creatoare.

Ca prim exerciţiu pentru Jurnalul transformării voastre interioare, vă sugerăm să scrieţi o scurtă biografie, dar nu o autobiografie. Scrieţi despre voi la persoana a treia, cu „el" sau „ea" şi nu cu „eu". Spuneţi-vă povestea vieţii, începând cu primele amintiri (sau şi mai devreme dacă ştiţi istoria familiei) şi până în prezent, ca şi cum aţi povesti despre altcineva. Puteţi, de asemenea, să dedicaţi câte o pagină din Jurnal unui deceniu de viaţă, lăsând loc pentru a adăuga pe parcurs gânduri sau observaţii relevante, pe măsură ce vi le amintiţi. Nu vă preocupaţi de stil sau corectitudine. Cel mai important lucru este să vă vedeţi viaţa ca un întreg, ca şi cum ar fi povestită de altcineva.

Care au fost momentele importante ale vieţii voastre, fie ele traume sau triumfuri, acele momente, bune sau rele, în care aţi ştiut că viaţa vi se schimbă? Care au fost cei mai importanţi

oameni din viaţa dumneavoastră, cei care au fost martorii creşterii şi frământărilor voastre, cei care v-au rănit, cei care v-au fost mentori şi prieteni înţelegători? Daţi detalii.

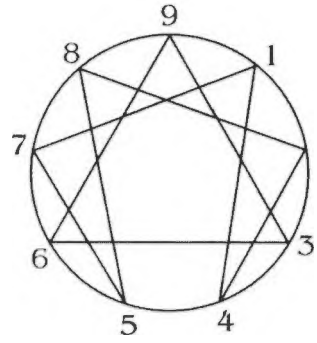
întoarceţi-vă la biografia pe care aţi scris-o. Oricând doriţi puteţi să adăugaţi lucruri noi, pe măsură ce avansaţi cu lectura cărţii. Povestea va deveni mai bogată şi mai plină de sens pe măsură ce vă veţi înţelege mai profund pe voi înşivă.

PARTEA I

CALĂTORIA INTERIOARĂ

CAPITOLUL 1

IDENTIFICĂ-ŢI TIPUL DE PERSONALITATE



Eneagrama

Eneagrama este o figură geometrică ce înfăţişează cele 9 tipuri de bază ale personalităţii, precum şi relaţiile complexe care se stabilesc între ele. Este o achiziţie a psihologiei moderne care îşi are rădăcinile în înţelepciunea diverselor tradiţii antice.
Cuvântul Eneagrama vine din *ennea* - care în limba greacă înseamnă „nouă" şi „formă" - *grammos*. Deci Eneagrama este o figură geometrică cu 9 puncte.

Eneagrama modernă, care descrie tipurile de personalitate, este o sinteză a mai multor tradiţii şi căi spirituale. Este expresia înţelepciunii universale şi a filozofiei străvechi acumulate de-a lungul a mii de ani de tradiţiile creştină, budistă, musulmană - în special sufită - şi iudaică (Kabbala). Inima acestui sistem este înţelegerea profundă a faptului că fiinţele umane sunt prezenţe spirituale încarnate în lumea fizică şi întruchipează aceeaşi esenţă a vieţii şi a spiritului divin ca şi Creatorul. Dincolo de diferenţele de suprafaţă, în spatele vălului iluziei, lumina Divinităţii străluceşte în orice fiinţă. Forţele întunericului încearcă să ascundă această lumină. Prin intermediul miturilor şi doctrinelor, tradiţiile spirituale ne arată felul în care umanitatea şi-a pierdut legătura cu Divinul.

„ *Toate marile tradiţii care ne vorbesc metaforic despre graţie, eliberare, despre a te naşte din nou, despre trezirea din iluzie, îmi spun de fapt că este posibil să îmi transcend condiţionările trecutului ca să realizez ceva nou.* "

SAM KEEN

Unul din marile atuuri ale Eneagramei este faptul că ea se află dincolo de toate aceste diferenţe de doctrină. Ea ajută oamenii din orice religie să-şi redescopere unitatea fundamentală, aceea de a fi în primul rând nişte fiinţe spirituale. Eneagrama poate fi extraordinar de valoroasă în lumea noastră, arătând femeilor şi bărbaţilor, albilor şi negrilor, catolicilor şi protestanţilor, arabilor şi evreilor, hetero şi homosexualilor, săracilor şi bogaţilor, că dacă vor căuta dincolo de diferenţele de suprafaţă care în aparenţă îi separă, vor găsi un nivel mai profund, în care omenirea poate fi în comuniune. Cu ajutorul Eneagramei vom descoperi că cei aparţinând tipului Şase sunt la fel cu toţi cei care aparţin aceluiaşi tip şi cu toţii împărtăşesc aceleaşi valori. Negrii din tipul unu sunt mai mult decât şi-ar fi putut vreodată imagina asemenea albilor din tipul unu. Apare astfel un nou nivel de compasiune şi unitate menit să şteargă vechea ignoranţă şi teamă care ne stăpâneşte.

Eneagrama nu este nicidecum o religie şi nici nu vrea să modifice orientarea religioasă a vreunei persoane. Nu pretinde să fie o cale spirituală completă. Cu toate acestea Eneagrama se preocupă de ceea ce reprezintă sufletul oricărei căi spirituale: *cunoaşterea de sine!*

„Nuplânge, nu înmărmuri indignat. înţelege. ”

SPINOZA

„Ce putem oare câştiga dacă vom ajunge pe Lună atâta vreme cât nu suntem încă în stare să traversăm abisul care ne separă de noi înşine? ”

THOMAS MERTON

Fără să ne cunoaştem pe noi înşine nu vom putea merge prea departe în călătoria noastră spirituală şi nici nu vom fi în stare să menţinem progresele pe care le-am făcut. Egoul tinde să evite transformările psihice profunde şi există pericolul să ne păcălim crezând că am devenit transcendenţi înainte de vreme. Egoul îşi imaginează întotdeauna că este „mai evoluat” decât este

în realitate. Câţi novici din primul an nu sunt convinşi că sunt gata să devină sfinţi? Şi câţi tineri care practicau de puţin timp meditaţia nu au fost siguri că au atins, în timp record, iluminarea?

Adevărata cunoaştere de sine este un paznic nepreţuit, care ne fereşte să ne amăgim singuri. Eneagrama ne duce acolo *unde vrem să ajungem*, ajutându-ne să facem progrese foarte mari, deoarece nc ia *de acolo de unde suntem cu adevărat.* Ea ne arată atât înălţimile spirituale la care suntem în stare să ajungem, cât şi adâncurile întunecate şi închistate ale fiinţei noastre.

Dacă vrem să trăim ca nişte fiinţe spirituale în această lume fizică, materială, atunci trebuie să explorăm mai întîi părţile întunecate ale fiinţei noastre.

Conştientizarea (conştiinţa, atenţia*),practicareaautoobservaţiei* (derivată din cunoaşterea de sine) şi *înţelegerea experienţelor spirituale avute*, (o interpretare curată, furnizată de un context mai larg, cum ar fi o comunitate sau un sistem spiritual) sunt cele trei elemente de bază implicate în transformarea spirituală. *Fiinţa* divină asigură prezenţa primului element, al conştiinţei, *tu* asiguri prezenţa celui de-al doilea şi *Eneagrama* pe al celui de-al treilea element. Când aceste trei elemente sunt prezente în acelaşi timp, transformarea spirituală nu va întârzia să apară.

INTRODUCERE ÎN CELE 9 TIPURI ALE ENEAGRAMEI

„Dacă oamenii s-ar cunoaşte pe ei înşişi. Dumnezeu i-ar ierta şi i-ar vindeca. ”

PASCAL

Lucrul cu Eneagrama începe din momentul în care ai reuşit să identifici ce tip de personalitate eşti şi să înţelegi care sunt problemele tale de bază.

Deşi avem atitudini caracteristice tuturor celor 9 tipologii, numai un singur tip de personalitate ne caracterizează cu adevărat. La pagina 24 vei găsi un chestionar, Testul Riso-Hudson GUEST, care te va ajuta să afli ce tip de personalitate eşti. La începutul fiecărui

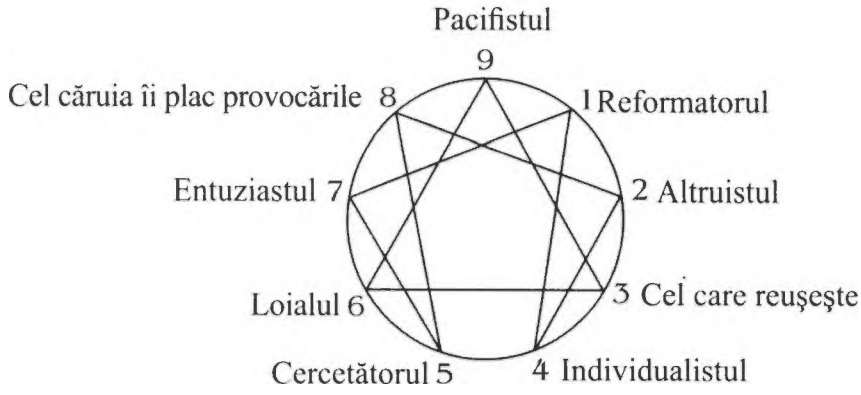
capitol vei găsi de asemenea, alt chestionar, Riso-Hudson TAS - care te va ajuta să verifici tot ce ai aflat despre tine până în acest moment. Folosind ambele tipuri de teste, descrierea tipologiilor, precum şi exerciţiile date în capitolele care prezintă cele nouă tipuri, vei reuşi cu siguranţă să descoperi ce tipologie eşti.

Citeşte cu atenţie denumirile următoarelor tipuri şi scurta lor descriere. Vezi care dintre ele ţi se potriveşte mai bine. Ţine minte că descrierile de mai jos sunt numai câteva puncte de reper, ele nu reprezintă întregul spectru al unui tip de personalitate.

Tipul 1: **Reformatorul.** Perfecţionistul. Tipul principial, idealist. Sunt morali şi conştiincioşi, cu un deosebit simţ pentru ceea ce este corect. Sunt cavaleri ai dreptăţii, luptând întotdeauna să facă lucrurile cât mai bine dar fiindu-le întotdeauna teamă să nu greşească. Bine organizaţi, ordonaţi, pretenţioşi, încearcă să menţină standarde foarte înalte, dar din această cauză pot ajunge să fie prea critici şi perfecţionişti. Problemele lor de bază sunt reprimarea mâniei şi nerăbdarea. *La cel mai sănătos nivel,* cei din tipul Unu ajung să fie înţelepţi, realişti, cu discernământ, nobili, foarte morali.

Tipul 2: **Altruistul.** Tipul grijuliu, care are grijă de ceilalţi. Cei din tipul 2 sunt empatici, sinceri şi foarte afectuoşi. Sunt prietenoşi, generoşi, gata să se sacrifice pentru cei din jur, dar pot fi şi sentimentali, linguşitori, căutând să facă pe placul celorlalţi. Tind să fie aproape de ceilalţi şi fac deseori servicii pentru că au nevoie ca lumea să aibă nevoie de ei. Problema lor este faptul că nu au grijă de ei înşişi şi nu sunt conştienţi de propriile lor nevoi. *La cel mai sănătos nivel,* cei din tipul 2 sunt altruişti, lipsiţi de egoism şi au o dragoste necondiţionată pentru ei înşişi şi pentru cei din jur.

Tipul 3: **Cel care reuşeşte.** Tipul adaptabil, orientat spre obţinerea succesului. Cei din tipul 3 sunt bine bazaţi, plini de încredere, atractivi, fermecători. Ambiţioşi, competenţi şi energici, pot fi foarte conştienţi de poziţia lor socială şi foarte motivaţi pentm a se realiza. Sunt foarte preocupaţi de imaginea lor şi de ceea ce gândeşte lumea despre ei. Problema lor de bază este că sunt foarte competitivi şi ajung să fie robii muncii lor. *La cel mai sănătos nivel,*



Eneagrama cu tipurile de personalitate Riso-Hudson

cei din tipul 3 se acceptă pe deplin, sunt autentici, devenind modele de urmat pentru cei din jur.

Tipul 4: **Individualistul.** Romantic, introvertit. Cei din tipul 4 sunt conştienţi de sine, sensibili, rezervaţi şi tăcuţi. Sunt individualişti, introvertiţi, sinceri cu sentimentele lor. Pot fi schimbători, timizi, prea centraţi pe persoana lor. Sunt reţinuţi în relaţiile cu ceilalţi datorită faptului că se simt vulnerabili şi imperfecţi, dar dispreţuiesc şi fug în acelaşi timp de modul banal de viaţă al celorlalţi. Au probleme datorită faptului că sunt prea îngăduitori cu ei înşişi şi se autocompătimesc. *La cel mai sănătos nivel*, cei din tipul 4 sunt foarte inspiraţi şi creativi, în stare să fie mereu alţii şi să-şi transforme propriile experienţe de viaţă.

Tipul 5: **Cercetătorul.** Tipul cerebral, intens. Cei din tipul 5 sunt înţelegători, curioşi şi ageri. Sunt capabili să se focalizeze şi să se concentreze foarte uşor, să dezvolte abilităţi şi idei complexe. Independenţi şi inovatori, ei sunt foarte preocupaţi de gândurile lor şi de construcţiile lor mentale. Se detaşează uşor. Au probleme cu singurătatea, excentricitatea şi nihilismul. *La cel mai sănătos nivel,* cei din tipul 5 sunt vizionari, pionierii a ceea ce va urma, au idei înaintea timpului lor şi sunt în stare să impună o viziune complet nouă despre lume.

Tipul 6: **Loialul.** Tipul responsabil, orientat spre siguranţa personală. Cei din tipul 6 sunt vrednici de încredere, muncesc din greu şi sunt foarte responsabili. Pot fi şi evazivi, bătând tot timpul în retragere, puternic anxioşi, trăind tot timpul în stres. Sunt deseori

ironici şi indecişi, dar pot fi şi rebeli, sfidători, reacţionând violent. Au probleme cu suspiciunea şi neîncrederea, atât în ei cât şi faţă de ceilalţi. La cel mai sănătos nivel au deplină încredere în ei şi în ceilalţi, sunt curajoşi, sprijinindu-i pe cei slabi.

Tipul 7: **Entuziastul.** Generalistul. Tipul mereu ocupat, productiv. Cei din tipul 7 sunt inconstanţi, multilaterali, optimişti şi spontani. Jucăuşi, spirituali, practici, pot fi indisciplinaţi, împrăştiaţi. Caută în permanenţă experienţe noi şi excitante, dar devin zăpăciţi şi epuizaţi datorită acestei alergături nesfârşite. Au probleme cu impulsivitatea şi superficialitatea. *La cel mai sănătos nivel,* tipul 7 îşi canalizează talentele spre ţeluri valoroase, devenind fericit, împlinit, şi plin de recunoştinţă.

Tipul8: **Cel căruia îi plac provocările.** Tipul puternic, dominator. Cei din tipul 8 sunt fiinţe pozitive, puternice, au încredere deplină în ei. Protectori, ingenioşi, hotărîţi, pot fi foarte mândri şi dominatori. Simt că trebuie să controleze totul, devenind agresivi şi încercând să intimideze. Au probleme cu apropierea reală de ceilalţi. *La cel mai sănătos nivel,* cei din tipul 8 sunt proprii lor stăpâni, îşi folosesc puterea să îmbunătăţească vieţile celorlalţi, sunt mărinimoşi, curajoşi, putând deveni mari personalităţi istorice.

Tipul 9: **Pacifistul.** Tipul calm, tară griji, mulţumit de sine. Cei din tipul 9 sunt primitori, stabili, de încredere. Sunt buni la suflet, calmi şi îi sprijină pe cei din jur, dar sunt prea dispuşi să facă pe placul celorlalţi numai ca să evite scandalul. Ei doresc ca viaţa să se desfăşoare tară conflicte, tinzând să se complacă în orice situaţie şi să minimalizeze orice tulburare care apare. Au probleme datorită faptului că sunt prea pasivi şi încăpăţânaţi. *La cel mai sănătos nivel,* cei din tipul 9 sunt neînfricaţi, în stare să cuprindă totul; sunt în stare să împace oamenii şi să vindece conflictele.

CHESTIONARELE

Primul chestionar, pe care îl găsiţi la pag. 26-27-28 este testul Riso-Hudson GUEST, testul rapid pentru a identificarea tipului căruia îi aparţineţi. Acest test, care nu îţi ia mai mult de cinci minute, te va ajuta cu o precizie de aproximativ 70% să vezi cărui tip aparţii,

iar in cel mai rău caz te va ajuta să identifici cele mai probabile două sau trei variante valabile pentru tine.

Al doilea set de întrebări este testul Riso-Hudson TAS (Type Attitude Sorter). La începutul fiecărui capitol ce prezintă fiecare tip de personalitate este un set de 15 propoziţii care sunt caracteristice tipurilor respective.

Dacă eşti interesat să îţi faci un test mai complet, computerizat, vizitează website-ul nostru, www.EnneagramInstitute.com. Acest test, intitulat RHETI (Riso-Hudson Enneagram Type indicator, Version 2.5), te pune să alegi dintre 144 de afirmaţii perechi şi are o acurateţe de 80%. în afara faptului că îţi indică principalul tău tip de personalitate, realizează şi un profil complex, arătîndu-ţi principalele puncte tari ale fiecărui tip din cele nouă tipuri, aşa cum se reflectă în propria ta personalitate. Acest test îţi ia cam patruzecişicinci minute.

Dacă nu eşti încă iniţiat în Eneagramă, fa-ţi mai întîi testul GUEST şi apoi urmăreşte testul TAS ca să vezi în ce măsură se potrivesc rezultatele. De exemplu, GUEST poate arăta că eşti tipul6. Poţi să mergi imediat la a 15-a afirmaţie a testului TAS pentru acest tip (capitolul 12) să vezi daca şi la acest test vei înregistra un scor la fel de mare. In acest caz, eşti probabil pe direcţia cea bună.

Iţi recomandăm să fii foarte atent şi să continui să citeşti cu atenţie întregul capitol al respectivului tip - tipul 6 în exemplul nostru - până când vei simţi că toate piesele se potrivesc la locul lor. Dacă descrierea şi exerciţiile propuse au un impact puternic asupra ta, atunci aparţii aproape sigur acestui tip de personalitate.

Este posibil să greşiţi în a vă identifica tipul psihologic, la fel cum este uşor să fiţi diagnosticat greşit chiar de un expert al Eneagramei. De aceea, nu vă grăbiţi să vă etichetaţi în vreun fel. Citiţi cu atenţie această carte şi, mai ales, trăiţi păstrând în minte aceste informaţii şi discutaţi despre ele cu cei ce vă cunosc destul de bine. Amintiţi-vă că descoperirea de sine este un proces îndelungat şi că acest proces nu se va sfârşi în momentul în care veţi descoperi ce tip de personalitate sunteţi. Acesta va fi doar începutul de fapt.

Când vei descoperi cu adevărat cărui tip aparţii vei ştii cu siguranţă asta. Valuri de uşurare şi stânjeneală, de înflăcărare şi

tristeţe se vor năpusti asupra ta. Iţi vor deveni deodată clare lucruri pe care le-ai ştiut întotdeauna despre tine şi vor ieşi la iveală şabloanele după care ţi-ai trăit până acum viaţa. Când aceasta se va petrece, poţi să Iii sigur că ai identificat cu adevărat ce tip de personalitate eşti.

RISO-HUDSON GLJEST
- testul rapid al Eneagramei ce identifică cărui tip aparţii

Instrucţiuni:

Pentru a obţine rezultate corecte la acest test, este important să urmaţi următoarele intmeţiuni:

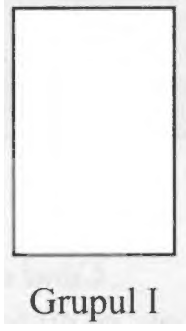
• Selectaţi *un singur* paragraf din cadrul următoarelor două grupuri de afirmaţii. Alegeţi-1 pe acela care vă reflectă cel mai bine atitudinea şi comportamentul, aşa cum vă manifestaţi cel mai des în viata de zi cu zi.
• Nu trebuie să fiţi de acord în totalitate cu fiecare cuvânt din paragraf! Puteţi să fiţi de acord numai cu 80 sau 90% din el şi să îl alegeţi dintre celelalte două din grup. Trebuie să fiţi de acord cu tonul general şi cu ideea generală a paragrafului selectat. Nu respingeţi un paragraf numai datorită unui singur cuvânt nepotrivit sau a unei fraze. Priviţi tabloul în întregime.
• Nu analizaţi şi reanalizaţi alegerea pe care aţi facut-o. Alegeţi paragraful pe care îl simţiţi că este potrivit, chiar dacă nu sunteţi 100% de acord cu el. Sensul general şi sentimentul pe care vi-1 lasă întregul paragraf este mai important decât fiecare element luat separat. Lăsaţi-vă intuiţia să aleagă.
• Dacă nu vă puteţi decide ce paragraf vi se potriveşte cel mai *bine, puteţi face două alegeri*, dar *numai pentru un singur grup.* De exemplu, C în grupul I şi X şi Y în grupul II.
• Notaţi litera corespunzătoare paragrafului selectat în căsuţa alăturată.

Grupul I

A. Am tendinţa să fiu destul de independent şi îmi place să mă afirm. Am simţit că este mai bine să iau viaţa în piept. Mi-am stabilit scopurile, îmi place să mă implic şi să fac ca lucrurile să-mi iasă. Nu-mi place să stau deoparte. Vreau să realizez lucruri mari şi să am impact asupra celor din jur. Nu caut neapărat să mă confrunt cu alţii, dar nu las oamenii în niciun caz să mă dea la o parte. Cea mai mare parte din timp ştiu ce vreau şi fac totul pentru asta. Am tendinţa sa muncesc din greu şi să nu las lucrurile să-mi scape din mână.

B. Am tendinţa să fiu tăcut şi îmi place să fiu singur. Nu obişnuiesc să atrag atenţia asupra mea şi este în general neobişnuit pentru mine să mă afirm. Nu mă simt bine să preiau conducerea sau să fiu aşa competitiv ca ceilalţi. Mulţi pot spune despre mine că sunt un visător, o mare parte din trăirile mele se petrec în imaginaţia mea. Mă simt mai bine dacă nu este nevoie să fiu activ tot timpul.

C. Am tendinţa să fiu extrem de responsabil şi devotat. Mă simt groaznic dacă nu-mi ţin promisiunile şi dacă nu fac ceea ce se aşteaptă de la mine. Vreau ca oamenii să ştie că sunt aici pentru ei şi că voi face tot ceea ce cred eu că este mai bine. Am făcut deseori sacrificii mari pentru ceilalţi, chiar dacă ei nu ştiu asta. De multe ori nu am grijă de mine. In primul rând fac ceea ce trebuie făcut şi mă relaxez (sau fac ceea ce vreau eu cu adevărat) doar dacă mai rămâne timp.


Grupul I

Grupul II

X. Sunt o persoană care de obicei are o imagine pozitivă despre viaţă şi simte că lucrurile se vor sfârşi cu bine. Pot să găsesc cu uşurinţă ceva care să mă facă să fiu entuziast şi

găsesc întotdeauna ceva de făcut. îmi place să fiu împreună cu alţii şi să îi ajut să fie fericiţi. Mă bucur să-mi împărtăşesc starea mea bună cu cei din jur. Nu mă simt întotdeauna grozav, dar încerc să nu arăt asta nimănui! De multe ori mi-am amânat problemele pentru prea mult timp.

Y. Sunt o persoană care are sentimente puternice, cei mai mulţi oameni pot spune când nu-mi convine ceva. Pot fi precaut cu ceilalţi, dar sunt mult mai sensibil decât las să se vadă. Vreau să ştiu pe cine mă pot baza şi să-mi definesc clar relaţiile cu ceilalţi. Când sunt supărat aş vrea ca cei din jur să-mi răspundă şi să fie alături de mine. Ştiu care sunt regulile şi nu-mi place ca oamenii să-mi spună ce să fac. Vreau să hotărăsc eu însumi.

Z. Tind să fiu logic şi să mă stăpânesc bine - nu mă simt în largul meu să am de-a face cu sentimente şi emoţii. Sunt eficient - chiar perfecţionist - şi prefer să lucrez de unul singur. Când sunt probleme sau conflicte personale, încerc să nu mă implic emoţional în acea situaţie. Unii spun că sunt prea rece şi detaşat, dar nu vreau ca emoţiile mele să mă distragă de la ce este cu adevărat important pentru mine. De obicei nu-mi manifest reacţiile când ceilaţi insistă.

Grupul II

Pentru a interpreta rezultatele obţinute, mergeţi la tabelul de la pag.32

ŢINEŢI MINTE:

„ *Când urăşti pe cineva, urăşti de fapt o parte din tine însuţi. Ceea ce nu face parte din noi nu poate să ne afecteze.* ”

HERMANN HESSE

* Chiar dacă recunoaştem în cadrul personalităţii noastre un amestec de mai multe tipuri, doar unul singur este tipul nostru psihologic de bază la care ne întoarcem mereu şi mereu. Tipul

nostru de bază rămâne acelaşi tot timpul vieţii. Chiar dacă ne schimbăm şi ne dezvoltăm noi calităţi, nu ne vom schimba tipul personalităţii de bază în altul.

• Descrierea tipurilor este universală şi se adresează în aceeaşi măsură atât bărbaţilor cât şi femeilor. Bineînţeles, bărbaţii şi femeile vor avea atitudinea, trăsăturile de caracter şi tendinţele puţin diferite, dar problemele de bază ale tipului vor rămâne aceleaşi.

• Nu toate caracteristicile din descrierea tipului tău de bază vor fi valabile *tot timpul*, deoarece fluctuăm constant de la nivelul sănătos la nivelul mediu sau nesănătos ce caracterizează fiecare tip de personalitate, aşa cum vom vedea în capitolul 6, când vom discuta despre nivelele de dezvoltare. Vom vedea, de asemenea, că dacă ne maturizăm sau suntem foarte stresaţi aceasta va influenţa semnificativ modul în care ne exprimăm în cadrul tipului.

• Deşi am dat nume semnificative fiecărui tip, ca de ex: Perfecţionistul, Altruistul etc, în practică vom prefera să folosim numerele Eneagramei. Numerele sunt valori neutre - ele nu produc prejudecăţi şi sunt mai uşor de folosit. Mai mult, să fii un tip care corespunde unui număr mai mare nu este mai bine decât să fii un tip care să corespundă unui număr inferior. De exemplu nu este cu nimic mai grozav să fii un Nouă decât un Unu.

• Niciunul din tipurile de personalitate nu este mai bun sau mai rău ca celălalt, toate tipurile au atuurile lor şi obligaţiile lor, puncte forte şi puncte slabe. Unele tipuri sunt mai răspândite într-o anumită cultură sau societate decât altele. Pe măsură ce vei învăţa mai mult despre toate aceste tipuri vei vedea că fiecare este unic, că poate avea atât capacităţi deosebite cât şi diverse limitări.

• Nu contează ce tip eşti, *în tine se află într-o anumită măsură toate cele 9 tipuri.* Ca să le explorezi şi să le vezi pe toate cum funcţionează este ca şi cum ai vedea întregul spectru al naturii umane. Această trezire îţi va da o extraordinară înţelegere şi compasiune pentru cei din jur, pentru că vei recunoaşte multe

din obiceiurile şi reacţiilor lor în tine însuţi. Este mult mai greu să condamni agresivitatea tipului 8 sau necesităţile mascate ale tipului 2 dacă eşti conştient de agresivitatea şi nevoile tale. Dacă vei căuta toate cele 9 tipuri în tine însuţi vei vedea cât de interdependente sunt, asemeni simbolului Eneagramei care le reprezintă.

IDENTIFICÂND TIPUL ALTORA

,, Cei care îi cunosc pe ceilalţi se numesc învăţaţi. Cei care se cunosc pe ei înşişi se numesc înţelepţi. ”

LAO TZU

Este mai greu să folosim Eneagrama ca să identificăm ce tip de personalitate este altcineva decât ca să aflăm ce tip suntem noi. Datorită prejudecăţilor pe care le-am dobândit în timpul vieţii, este posibil să avem o anumită aversiune faţă de un anumit tip.

Amintiţi-vă că în primul rând Eneagrama este folosită pentru a ne descoperi şi înţelege mai bine.

Mai mult, aflând ce tip suntem, vom avea numeroase înţelegeri şi intuiţii despre noi sau despre respectiva persoană, mult mai mult decât simplul fapt că ştim ce rasă sau ce naţionalitate este. Dar nu vom afla nimic despre trecutul său personal, despre inteligenţa, talentul, cinstea, caracterul sau integritatea sa. Pe de altă parte, cunoaşterea tipologiei ne dezvăluie felul în care percepem lumea, alegerile pe care le facem, valorile la care ţinem, ce ne motivează, cum reacţionăm la cei din jur, cum răspundem la stres şi multe alte lucruri importante. Pe măsură ce devenim mai familiari cu modelele de comportament arătate de acest sistem, cu atât mai uşor vom putea să apreciem un stil de viaţă diferit de al nostru.

SCOPUL PROFUND AL ENEAGRAMEI

în momentul în care vom identifica pe Eneagramă cărui tip aparţinem, vom trăi ceva extraordinar. Pentru prima dată în viaţă

vom vedea foarte clar tiparele şi motivaţiile după care am trăit şi ne-am comportat până acum. Cu siguranţă că „ştiind ce tip suntem", va deveni rapid o parte a imaginii noastre de sine şi ne va stimula în sensul dezvoltării personalităţii noastre.

Există studenţi care, studiind Eneagrama, au ajuns foarte ataşaţi de tipul lor de personalitate - „ Bineînţeles că am devenit paranoic, doar sunt un Şase!" sau „Ştii cum sunt Şapte ăştia! Trebuie doar să.....!" Justificarea unor atitudini discutabile sau adoptarea unei identităţi rigide sunt întrebuinţări abuzive, greşite ale Eneagramei.

Datorită faptului că ne ajută să ne vedem aşa cum suntem, prinşi ca într-o stare de transă şi să vedem cât de înstrăinaţi suntem de natura noastră esenţială, *Eneagrama ne invită să privim în misteriosul adânc al adevăratei noastre identităţi.* Aceasta reprezintă începutul unui proces de căutare care ne poate conduce la aflarea unui adevăr mai profund despre noi înşine şi despre locul nostru în această lume. In cazul în care folosim Eneagrama doar pentru a ajunge la o imagine de sine mai bună, procesul redobândirii naturii noastre adevărate se va opri. Cunoaşterea propriului tip ne va oferi informaţii foarte importante. *Simplul fapt că acum ştim ce tip de personalitate suntem nu reprezintă în niciun caz ţinta finală a călătoriei noastre.* Aceste informaţii extraordinar de importante sunt punctul de plecare pentru o călătorie mult mai fascinantă.

Scopul acestei munci este oprirea reacţiilor automate, inconştiente, ale personalităţii noastre, datorită faptului că vom deveni conştienţi de ele. Numai prin înţelegerea profundă şi clară a mecanismului prin care personalitatea noastră acţionează putem deveni conştienţi. Acesta este scopul pentru care am scris această lucrare. Cât vedem mai clar reacţiile automate, mecanice, ale personalităţii noastre, cu atât o să ne identificăm mai puţin cu ele, căpătând o mai mare libertate interioară. Despre asta este vorba în Eneagramă.

REZULATATELE INTERPRETĂRII TESTULUI GUEST-p 18

Punând împreună cele două litere pe care le-aţi selectat când v-a fost prezentat testul GUEST, se formează un cod alcătuit din 2 litere. De exemplu, aţi ales paragraful C din Grupul 1 şi paragraful Y din Grupul II. S-a format codul CY.

Pentru a afla cărui tip al personalităţii de bază corespunde, verificaţi indicaţiile testului GUEST din tabelul următor:

Simbol	**Tipul**	**Numele tipului şi caracteristici de bază**
AX	7	**Generalistul:** Spontan, împlinit, impulsiv
AY	8	**Cel căruia îi plac provocările:** încrezător în sine, hotărât, dominator
AZ	3	**Cel can? reuşeşte:** Adaptabil, ambiţios, conştient de imaginea sa
BX	9	**Pacifistul:** Receptiv, convingător, automulţumit
BY	4	**Individualistul:** Intuitiv, estet, egocentric
BZ	5	**Cercetătorul:** Perceptiv, inventiv, detaşat
CX	2	**Altruistul:** Generos, grijuliu, posesiv
CY	6	**Loialul:** Atrăgător, responsabil, defensiv
CZ	1	**Reformatorul:** Raţional, principial, controlat.

CAPITOLUL 2

ORIGINI VECHI, ÎNŢELESURI MODERNE

„ *învaţă şi fii ceea ce eşti*

PINDAR

Eneagrama modernă a tipurilor de personalitate nu îşi are originile într-o singură sursă. Este un hibrid, un amalgam modern al mai multor tradiţii ale străvechii înţelepciuni combinate cu psihologia modernă. Mulţi autori au făcut speculaţii asupra originii ei, iar entuziaştii Eneagramei au creat o adevărată poveste a istoriei şi dezvoltării ei. Din păcate, mare parte din informaţia vehiculată este incorectă. Mulţi autori timpurii atribuiau eronat întregul sistem maeştrilor Sufiţi.

Pentru a înţelege istoria Eneagramei este necesar să distingem între *simbolul* Eneagramei şi *cele nouă tipuri de personalitate.* Simbolul Eneagramei datează din antichitate, având o vechime de 2500 de ani sau chiar mai mult. La fel, rădăcinile ideilor care au dus la dezvoltarea psihologiei celor nouă tipuri de personalitate datează din secolul al IV-lea e.n. sau sunt chiar mai vechi de atât. însă doar în ultimele decenii aceste două surse de înţelepciune s-au unit, dând naştere Eneagramei aşa cum o ştim astăzi.

Originile exacte ale *simbolului* Eneagramei se pierd în istorie. Nu ştim de unde provine exact, la fel cum nu ştim exact cine a descoperit roata sau scrisul. Se spune că ar fi apărut în Babilon în jurul anului 2500 î.e.n., dar sunt foarte puţine dovezi în această direcţie. Multe din ideile abstracte legate de Eneagramă, precum şi geometria şi derivaţiile sale matematice, sugerează că îşi are rădăcinile în gândirea clasică greacă. Teoriile care stau la baza diagramei se regăsesc în ideile lui Pitagora, Platon şi ale unor filozofi neoplatonici. în orice caz, aparţine tradiţiei Occidentale din care au derivat iudaismul, creştinismul şi islamismul, precum şi filozofia gnostică şi ermetică, care au influenţat toate cele trei mari religii menţionate.

„Luaţi înţelegerea estului şi cunoaşterea Vestului - şi apoi căutaţi”.

GURDJIEFF

Nu este nicio îndoială că cel care a introdus *simbolul* Eneagramei în lumea modernă a fost George Ivanovich Gurdjieff. Gurdjieff s-a născut în anul 1875 şi era de origine greco-armeană. încă din adolescenţă a fost profund interesat de cunoaşterea ezoterică şi era convins că anticii stăpâneau o întreagă ştiinţă a transformării psihicului uman, ştiinţă care s-ar fi pierdut de-a lungul secolelor. Gurdjieff şi-a petrecut tinereţea urmărind să pună cap la cap învăţăturile tradiţionale pe care le studia. împreună cu un grup de prieteni care îi împărtăşeau pasiunea pentru această ştiinţă a transformării umane, a format gruparea numită Căutătorii Adevărului (C.A.). Ei au decis să călătorească în întreaga lume şi să exploreze câte o tradiţie sau sistem de gândire independent după care să sc întâlnească pentru a-şi împărtăşi ceea ce au învăţat. Au călătorit în Egipt, Afganistan, Grecia, Persia, India şi Tibet, petrecând mult timp în mănăstiri şi sanctuare îndepărtate, învăţând tot ce se putea învăţa din diversele tradiţii ale înţelepciunii antice.

Undeva în călătoriile sale, în Afganistan sau Turcia, Gurdjieff a întâlnit simbolul Eneagramei. El a dezvoltat o sinteză proprie bazată pe ceea ce descoperiseră atât el, cât şi ceilalţi membri ai grupului. Şi-a încheiat lungile sale cercetări înainte de Primul Război Mondial şi a început să ţină conferinţe despre Eneagramă în St. Petersburg şi Moscova, atrăgând imediat o audienţă entuziastă.

„Adu-ţi aminte de tine mereu şi oriunde ”

GURDJIEFF

Sistemul pe care l-a predat iniţial Gurdjieff era un studiu vast şi complex al psihologiei, spiritualităţii şi cosmologiei care avea drept scop să-i ajute pe studenţi să-şi înţeleagă locul în univers şi scopul lor în această viaţă. Gurdjieff îi mai învăţa că Eneagrama era simbolul central al filozofiei sale. El spunea că o persoană

nu a înţeles ceva cu adevărat până când nu a înţeles acel lucru în termenii Eneagramei, adică până când nu poate plasa în mod corect elementele acelui proces în punctele corespondente ale Eneagramei, văzând astfel părţile interdependente sau care se susţin unele pe altele. Astfel, Eneagrama predată de Gurdjieff a fost la început *un model al proceselor naturale* şi nu o tipologie psihologică.

Gurdjieff a intuit faptul că simbolul Eneagramei are trei părţi care reprezintă cele trei legi Divine care guvernează întreaga existenţă. Primul element este *cercul*, o mandală universală, folosită în toate culturile lumii. Cercul se referă la unitate, la întreg, la unicitate şi simbolizează ideea că *Dumnezeu este Unul*, trăsătură distinctivă a principalelor religii Occidentale: iudaismul, creştinismul şi islamismul.

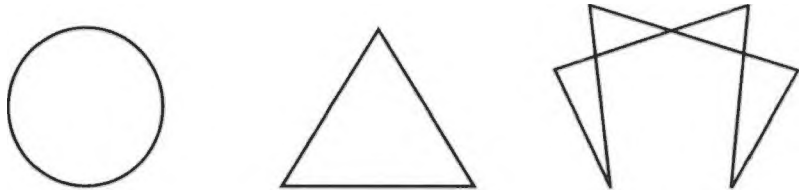
In interiorul cercului găsim următorul simbol, *triunghiul.* Tradiţional, în creştinism, acesta se referă la trinitatea Tatălui, a Fiului şi a Sfântului Duh. Kabala, învăţătura ezoterică a iudaismului, spune că Dumnezeu se manifestă iniţial în univers ca trei emanaţii sau „sfere", *Sefirotele* (Kether, Binah şi Hokmah), care formează simbolul principal al Kabalei, Arborele Vieţii. Putem vedea reflecţii ale ideii trinităţii şi în alte religii: budiştii vorbesc despre Buddha, Dharma şi Sangha, hinduşii despre Vishnu, Brahma şi Shiva, iar taoiştii despre Cer, Pământ şi Om.

Este evident faptul că toate religiile majore ale lumii ne învaţă că universul este o manifestare nu a dualităţii, aşa cum spune logica occidentală, ci a trinităţii. Modul nostru obişnuit de a privi realitatea se bazează pe perechi de opuşi, cum sunt binele şi răul, alb şi negru, masculin şi feminin, introvertit şi extravertit şi aşa mai departe. Tradiţiile străvechi văd nu doar bărbatul şi femeia, ci bărbatul, femeia şi copilul. Lucrurile nu sunt doar albe şi negre, ci albe, negre şi gri.

Gurdjieff a numit acest fenomen „ Legea lui trei" şi a intuit că tot ceea ce există este rezultatul interacţiunii într-o situaţie dată, a acestor trei forţe, oricare ar fi ele. Descoperirile fizicii modeme par să susţină Legea lui trei. La nivel subatomic, atomii sunt alcătuiţi

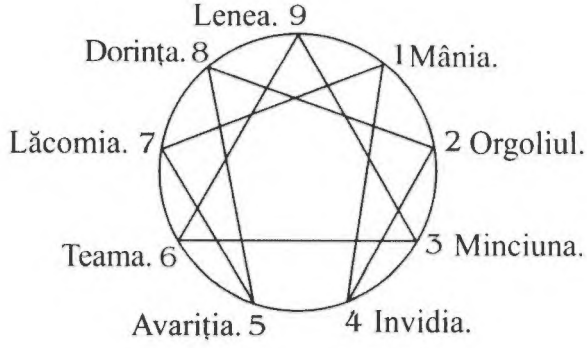
din protoni, electroni şi neutroni, iar fizica a descoperit de curând că în loc de patru forţe fundamentale, cum se credea că există în natură până de curând, sunt de fapt numai trei-forţa tare, forţa slabă şi electromagnetismul.

A treia parte a acestui simbol complex este *hexada* (figura trasată de numerele 1,4,2,8,5 şi 7). Această figură simbolizează ceea ce Gurdjieff numea „Legea lui şapte", care are legătură cu evoluţia în timp a unui proces dinamic. Ea afirmă că nimic nu este static; totul se mişcă şi se transformă. Chiar şi pietrele şi stelele se transformă! Totul se schimbă, se reciclează şi evoluează sau involuează într-un mod previzibil în funcţie de natura şi de forţele care acţionează în acest proces. Zilele săptămânii, tabelul periodic al elementelor şi octava muzicală occidentală se bazează pe Legea lui şapte.



Cele 3 părţi ale simbolului Eneagramei

Alăturând aceste trei elemente (cercul, triunghiul şi hexada), obţinem Eneagrama. Este un simbol care ne arată întregul reflectat în oricare parte a lui (cercul), felul cum identitatea sa este rezultatul interacţiunii a trei forţe (triunghiul), şi cum acesta evoluează sau se schimbă în timp (hexada).



Oscar Icha/o - Eneagrama pasiunilor - (a păcatelor capitale)

Gurdjieff a predat Eneagrama printr-o serie de dansuri sacre, explicând faptul că ea trebuie văzută ca un *simbol viu,* dinamic, în mişcare, şi că nu este ceva static. Totuşi, nu se pomeneşte nicăieri în scrierile publicate de Gurdjieff şi elevii săi de Eneagrama tipurilor de personalitate. Originile acestei Eneagrame sunt mai recente şi au două surse principale.

Prima dintre ele este Oscar Ichazo. Ca şi Gurdjieff, încă din tinereţe Ichazo a fost fascinat de descoperirea cunoaşterii pierdute, în copilărie îşi folosea inteligenţa neobişnuită pentru a absorbi pe nerăsuflate informaţiile din vasta bibliotecă de filozofie şi texte metafizice a unchiului său. Pe când Ichazo era foarte tânăr, a călătorit din Bolivia natală în Argentina, în Buenos Aires şi mai târziu în alte părţi ale lumii, în căutarea vechii înţelepciuni pierdute. După ce a ajuns în Orientul Mijlociu, s-a întors în America de Sud şi a început să distileze ceea ce învăţase.

Ichazo a cercetat şi sintetizat multe elemente ale Eneagramei până când, în 1950, a descoperit legătura dintre acest simbol şi tipurile de personalitate. Cele nouă tipuri psihologice pe care el le-a corelat cu simbolul Eneagramei provin din vechea tradiţie a *amintirii celor nouă atribute Divine aşa cum sunt ele reflectate în natura umană.* Această idee provine de la neoplatonicieni, sau poate este şi mai veche de atât, apărând în *Eneidele* lui Plotin din secolul al III-lea e.n. Ea şi-a găsit locul în tradiţia creştină, cele nouă atribute Divine fiind distorsionate şi exprimate prin opuşii lor: au devenit astfel Cele Şapte Păcate de Moarte. („Păcate Capitale" sau „Patimi")* Lor li s-au mai adăugat încă două, frica şi înşelăciunea.

Atât Eneagrama cât şi Cele Şapte Păcate Capitale au în comun ideea că, deşi avem în noi toate aceste păcate, *unul* dintre ele se manifestă în mod special. El este rădăcina dezechilibrului nostru şi a modului în care suntem prinşi în capcana egoului. Ichazo a urmărit de-a lungul istoriei primele idei despre cele nouă atribute Divine începând cu Grecia, continuînd cu Sfinţii părinţi din deşert (secolul al IV-lea, cei care au fost primii care au

* pe care le vom numi în continuare „compulsiuni" n. red.

dezvoltat conceptul Celor Şapte Păcate Capitale) şi de acolo mai departe, în literatura medievală, în *Povestirile de la Canterbwy* ale lui Chaucer şi în *Purgatoriul* lui Dante.

Ichazo a explorat şi vechea tradiţie iudaică a Kabalei. Această învăţătură mistică a fost dezvoltată de comunităţile evreieşti din Franţa şi Spania secolelor 12-14 e.n. şi îşi are originile în vechile tradiţii mistice evreieşti şi în filosofiile gnostică şi neoplatonică. Simbolul central al filosofici Kabalistice este Arborele Vieţii *(Etz Hazim)* care, ca şi Eneagrama, conţine ideile de unitate, trinitate şi un proces de dezvoltare ce implică şapte părţi.

CELE NOUĂ COMPULSIUNI

Ideea Păcatelor Capitale, sau Pasiuni, este cel mai bine înţeleasă dacă ne gândim la cuvântul „păcat" nu ca la ceva care înseamnă ceva rău sau demoniac ci ca la tendinţa de a a-ţi pierde scopul. Păcatele reprezintă cele nouă moduri în care ne îndepărtăm de „centrul" fiinţei noastre şi felul în care începe să ni se distorsioneze gândirea, sentimentele şi acţiunile.

1 MANIA Această compulsiune poate fi descrisă mai exact prin „resentiment". Mânia în sine nu este o problemă, dar în tipul Unu ea este reprimată, ducând la o frustrare continuă şi la o nemulţumire faţă de sine înşiuşi şi faţă de lume.

2 ORGOLIUL Orgoliul se referă la neputinţa sau refuzul de a accepta propria suferinţă. Tipul Doi îşi neagă multe din nevoile proprii în timp ce încearcă să îi „ajute" pe alţii. Această compulsiune poate fi descrisă şi ca *glorie deşartă* - mândria legată de propria virtute.

3 MINCIUNA Minciuna înseamnă să ne minţim pe noi înşine şi să credem că nu suntem decât egoul. Când credem asta, noi ne orientăm eforturile către dezvoltarea egoului în loc de dezvoltarea adevăratei noastre naturi. Putem numi această pulsiune şi *vanitate*, încercarea noastră de a ne face egoul să se simtă important tară să ne îndreptăm către sursa noastră spirituală.

4 INVIDIA Invidia se bazează pe sentimentul că ne lipseşte ceva fundamental. Invidia îi conduce pe cei din tipul Patru la impresia că alţii au calităţi care lor le lipsesc. Tipul Patru tânjeşte după ceva absent, însă deseori nu remarcă numeroasele binecuvântări pe care le are în viaţa lui.

5 AVARIŢIA Tipul Cinci simte că îi lipseşte resursele interioare şi că o prea mare interacţiune cu ceilalţi îl poate duce la o slăbire catastrofală. Această compulsiune îi face să se abţină de la contactul cu lumea. Astfel el îşi păstrează resursele şi îşi minimizează nevoile.

6 TEAMA Aceasta poate fi descrisă mai exact prin *anxietate,* pentru că anxietatea ne face să ne temem de lucruri care de fapt nu se petrec acum. Tipul Şase e mereu în gardă şi îşi face griji pentru posibile evenimente viitoare.

7 LĂCOMIA Lăcomia se referă la dorinţa insaţiabilă de „a se umple" cu experienţe. Tipul Şapte urmăreşte să depăşească sentimentele de gol interior printr-o varietate de idei şi activităţi pozitive şi stimulatoare, dar simte că nu e de ajuns niciodată.

S **DORINŢA** Dorinţa nu se referă la dorinţa sexuală; tipul Opt este „dornic" în sensul în care este mereu condus de o nevoie constantă de intensitate, control şi autoexpansiune. 0 mai putem numi şi *trufie.* Dorinţa îi face pe cei din tipul Opt să forţeze totul în viaţa lor, pentru a-şi afirma voinţa.

9 LENEA Lenea nu înseamnă doar lipsa activităţii; cei din tipul Nouă pot fi destul de activi şi realizaţi social. Se referă mai degrabă la dorinţa de a nu fi afectaţi de viaţă. Evită să se angajeze în viaţă cu întreaga vitalitate.

într-o sclipire de geniu, la mijlocul anilor 1950, Ichazo a reuşit să îşi aşeze tot materialul în ordinea corectă pe Eneagramă. Atunci diferitele curente de gândire s-au unit şi au format modelul de bază al Eneagramei aşa cum o ştim şi astăzi.

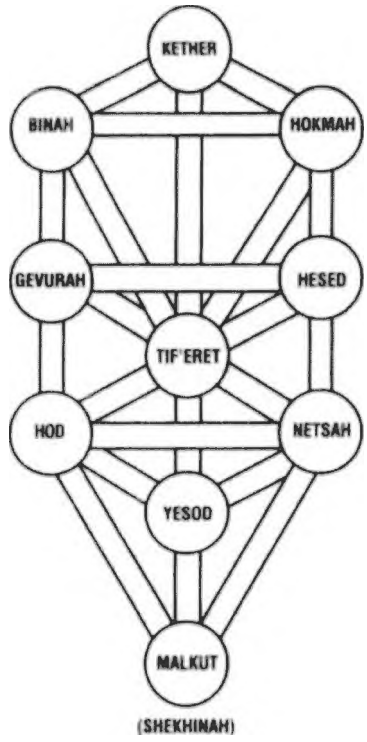
în 1970 un mare psihiatru, Claudio Naranjo, care lucra la un program de gestalt-terapie la Institutul Esalen din Big Sur,

California, a mers împreună cu alţi reprezentanţi ai mişcării de dezvoltare a potenţialului uman în Chile, la Şcoala Arica, să studieze cu Ichazo. Acesta conducea un program intensiv de patruzeci de zile pe care îl concepuse pentru a-şi conduce elevii la realizarea de sine. Unul din primele cursuri pe care le preda era Eneagrama, cu cele nouă tipuri de personalitate sau, cum le-a numit el, cu cele nouă „fixaţii ale Egoului".

Eneagrama a captivat imediat pe toţi cei din grup, în special pe Naranjo, care s-a întors în California şi a început să o predea corelată şi cu alte sisteme psihologice pe care le studiase. Naranjo vroia să coreleze tipologiile Eneagramei cu tipurile clasice de personalitate descrise în psihiatrie şi i-a trimis lui Ichazo scurte descrieri ale acestora. A demonstrat validitatea sistemului adunând grupuri de oameni care se regăseau într-un anume tip, sau ale căror caracteristici psihiatrice erau cunoscute şi i-a intervievat pentru a pune în evidenţă asemănările cu tipurile clasice existente şi pentru a obţine mai multe informaţii despre fiecare tip în parte. De exemplu, el îi reunea pe toţi cei din grupul său care aveau personalităţi obsesiv-compulsive şi observa felul cum răspunsurile lor se încadrau în tipul Unu de personalitate, şi aşa mai departe.

Metoda lui Naranjo de a folosi subiecţi pentru a înţelege tipologiile nu ţine de tradiţia orală, de aceea Eneagrama personalităţii nu provine dintr-o cunoaştere transmisă pe cale orală. Folosirea subiecţilor a început cu Naranjo în anii 1970, şi este unul din modurile de a învăţa şi aprofunda Eneagrama.

Naranjo a început să predea o versiune timpurie a sistemului unor grupuri mici din Berkeley, California extinzându-se apoi continuu. Eneagrama a fost răspândită de către entuziaşti în zona Golfului San Francisco, ca şi în mănăstirile Iezuite de pe teritoriul Americii de Nord, unde unul dintre autorii prezentei lucrări, Don, pe atunci seminarist iezuit, a studiat materialul din acea vreme. Pornind de la opera fundamentală a lui Ichazo şi Naranjo, au existat mai mulţi autori, inclusiv subsemnaţii, care au dezvoltat Eneagrama şi au descoperit alte noi faţete ale ei.



Arborele vieţii (ETZ HAY1IY1)

La început, munca noastră a implicat dezvoltarea bazei psihologice a tipologiilor, completând descrierea originală foarte schematică şi arătând legătura dintre Eneagramă şi celelalte sisteme psihologice şi spirituale. Convingerea lui Don a fost aceea că, până când descrierea tipurilor nu va fi complet pusă la punct, Eneagrama ar fi de prea puţin folos, putând deveni o sursă de dezinformare şi o metodă ineficientă pentru dezvoltarea personală.

O reuşită majoră a fost în anul 1977, când Don a descoperit Nivelele de dezvoltare. Nivelele au revelat gradări ale creşterii şi deteriorării tipului de personalitate, etape pe care oamenii le parcurg în mod obişnuit de-a lungul vieţii. Ele au arătat ce caracteristici şi ce motivaţii corespund fiecărui tip, şi de ce. La un nivel mai profund, ele au indicat gradele identificării noastre cu propria personalitate şi lipsa de libertate pe care acest lucru o provoacă. S-a pus accentul pe motivaţiile psihologice ale diferitelor tipuri, ca fiind distincte de descrierile „impresioniste”

de la începuturi. Don a dezvoltat aeeste idei, precum şi corelaţiile dintre tipurile psihologice în lucrările „Tipuri de personalitate" (1987) şi „înţelegerea Eneagramei" (1990).

Russ i s-a alăturat lui Don în 1991, la început pentru a-1 ajuta la elaborarea unui chestionar pentru stabilirea tipologiei, care a devenit în cele din urmă indicatorul Riso-Hudson al tipului de pe Eneagramă (RHET1), iar mai târziu a lucrat la revizuirea lucrării „Tipuri de personalitate" (1996). Russ a adus cu el înţelegerea şi experimentarea tradiţiilor şi practicilor ce au stat la baza teoriei Eneagramei. El a continuat să dezvolte ideile iniţiate dc Don, revelând multe din structurile mai profunde ale tipurilor de personalitate, ca şi numeroase implicaţii ale sistemului în dezvoltarea personală, începând cu 1991, amândoi am ţinut workshop-uri (ateliere) şi seminare în toată lumea, şi multe din ideile din această carte provin din experienţa pe care am avut-o cu elevii noştri. Am avut privilegiul să lucrăm cu oameni de pe toate continentele, aparţinând tuturor religiilor importante. Nu încetăm nicio clipă să fim uimiţi de universalitatea şi de aspectul extraordinar de practic al Eneagramei.

POVESTEA UNUI FIERAR: O PILDĂ SUFITĂ

A fost odată un fierar care fusese acuzat pe nedrept şi care era acum închis într-o închisoare adâncă şi întunecoasă. După o perioadă de timp, soţia sa, care îl iubea foarte mult, a mers la rege şi l-a rugat să o lase să îi ducă măcar un covoraş pe care să-şi poată face cele cinci rugăciuni zilnice. Regele a considerat îndreptăţită cererea sa şi a lăsat-o pe femeie să îi ducă soţului ei covoraşul. Prizonierul a fost şi el foarte bucuros pentru darul primit şi în fiecare zi, plin de recunoştinţă, îşi tacea rugăciunile pe covoraş. După câţiva ani, bărbatul a evadat din închisoare.

Când oamenii l-au întrebat cum a reuşit, el le-a povestit că au fost ani de zile în care se prosternase şi îl rugase pe Dumnezeu să-l scape din închisoare. Şi la un moment dat a început să vadă ceea ce era atât de evident şi carc se aflase tot timpul sub nasul lui. A văzut că soţia sa ţesuse în covoraş

modelul încuietorii care îl ţinea închis. Avea acum toate informaţiile să poată evada şi a început să se împrietenească cu paznicii. I-a convins că şi ei ar avea o viaţă mai bună dacă s-ar uni şi ar pleca cu toţii din închisoare. Aceştia au fost de acord cu cl, pentru că îşi dăduseră şi ei seama că, deşi erau gardieni, erau la rândul lor închişi în închisoare. Şi ei doreau să scape, dar nu ştiau cum.

Aşa că fierarul şi gărzile sale au făcut următorul plan: paznicii urmau să îi aducă bucăţi de metal, iar el să meşterească diverse lucruri pe care ei să le vândă în târg. Astfel vor aduna tot ceea ce era necesar evadării, şi din cea mai puternică bucată de metal el va meşteri o cheie.

într-o noapte, când totul fusese pregătit, fierarul şi paznicii săi au reuşit să descuic poarta închisorii. Au ieşit în sfârşit afară, în răcoarea nopţii, unde îi aştepta iubitoarea sa soţie. A lăsat în celulă covoraşul de rugăciune, pentru ca orice prizonier care va fi suficient de deştept să vadă modelul încuietorii şi să poată evada. Astfel, fierarul şi-a regăsit soţia. Foştii săi gardieni i-au devenit prieteni, şi toţi au trăit într-o deplină armonie. Iubirea şi îndemânarea au câştigat.

Această învăţătură tradiţională Sufită a lui ldries Shah simbolizează studiul Eneagramei: încuietoarea este personalitatea noastră, covoraşul de rugăciune este Eneagrama, iar cheia este munca pe care o avem de făcut cu noi înşine. Observaţi că, deşi soţia este cea care îi aduce covoraşul, fierarul trebuie să creeze ceva folositor pentru gărzile sale ca să poată face rost de unelte. El nu poate scăpa singur şi nici pe degeaba. Mai mult, tot timpul cât el s-a rugat pentru eliberarea sa, mijloacele îi erau la propriu „sub nasul lui", deşi el nu vedea modelul şi nici nu înţelegea semnificaţia lui. într-o zi el *s-a trezit*, a văzut modelul şi astfel a reuşit să devină liber.

Morala poveştii este clară: *fiecare dintre noi se află în închisoare.* Trebuie doar să ne trezim şi să „citim" modelul încuietorii pentru ca să putem deveni liberi.

CAPITOLUL 3

PERSONALITATE ŞI ESENŢĂ

„Spiritul este Şinele nostru adevărat şi nu forma noastră fizică ce poate fi atinsă cu degetul”.

CICERO

Adevărul fundamental pe care ni-1 transmite Eneagrama este că *noi suntem mult mai mult decât propria noastră personalitate.* Personalităţile noastre nu sunt decât nişte mici părţi familiare şi condiţionate din gama mult mai largă de potenţialităţi pe care le avem. Dincolo de limitările personalităţii, suntem fiinţe mult mai vaste şi posedăm ceva extraordinar, ce vom numi *Esenţă.* Chiar dacă *suntem orbi faţă de adevărata noastră natură* şi am uitat acest adevăr fundamental, putem spune că fiecare fiinţă este o scânteie individuală din Dumnezeu. Nu ştim să experimentăm natura noastră divină şi nici nu îi recunoaştem nici pe ceilalţi ca manifestări ale divinului. în schimb, devenim deseori duri, chiar cinici, tratându-i pe cei din jur ca pe nişte obiecte de care trebuie să ne apărăm sau ca simple surse ale satisfacţiei noastre.

Cei mai mulţi dintre noi au totuşi o idee despre ce este personalitatea, dar ideea de Esenţă ne este străină. Când vorbim despre Esenţă, ne referim la sensul propriu al acestui cuvânt - la ceea ce suntem noi de fapt, la *Şinele nostru Esenţial* (spirit ar fi alt cuvânt potrivit).

Este important să distingem Esenţa, sau spiritul de *suflet.* Substanţa fundamentală a Fiinţei este Esenţa sau Spiritul, dar acesta îmbracă o formă dinamică, schimbătoare, pe care o numim „suflet”. Personalitatea noastră este un aspect particular al sufletului. Sufletul nostru e „făcut” din Esenţă sau Spirit. Dacă Spiritul ar fi apa, sufletul ar fi un râu sau un lac, iar personalitatea ar fi valurile de pe suprafaţa lui sau bucăţile de gheaţă din râu.

Nu suntem conştienţi în general de Esenţa noastră şi de multiplele sale aspecte, deoarece conştiinţa noastră este dominată

de personalitate. Pe măsură ce devenim tot mai conştienţi de personalitatea noastră, ea devine din ce în ce mai transparentă şi putem să experimentăm direct Esenţa noastră. Ne vom manifesta în lume la fel ca înainte, dar vom percepe mai intens legătura noastră cu divinitatea. Devenim conştienţi că suntem o parte a Prezenţei divine ce este peste tot în jurul nostru şi în noi şi care se manifestă în mod constant şi miraculos.

Dezvoltarea spirituală este o călătorie lungă şi ardentă, o aventură prin ţinuturi străine, pline de surprize, de bucurie, frumuseţe, greutăţi şi chiar pericole ".

ROBERTO ASSAGIOL1

Eneagrama ne ajută să ne dăm seama ce anume ne împiedică să ne amintim acest adevăr profund. Ne arată natura noastră spirituală şi cine suntem cu adevărat, oferindu-ne imaginea clară a măştilor noastre psihologice şi spirituale. Eneagrama ne arată direcţia în care să acţionăm, însă ea nu ne poate spune cine suntem, ci numai cum am limitat ceea ce suntem cu adevărat. *Amintiţi-vă că Eneagrama nu este soluţia în sine, ea ne arată doar limitările pe care ni le-am asumat şi cum să evadăm din ele.*

PSIHOLOGIA SACRĂ

Una dintre lecţiile cele mai profunde pe care Eneagrama ni le oferă este aceea că dezvoltarea personală şi realizarea spirituală nu sunt procese diferite. In lipsa spiritualităţii, psihologia nu ne poate ajuta (elibera) sau conduce spre cele mai intime adevăruri despre noi înşine. In schimb, fără psihologie, spiritualitatea poate duce la grandomanie sau deziluzie, fiind o tentativă de a scăpa de realitate. Eneagrama nu este nici psihologie seacă şi nici misticism bombastic. Este un instrument pentru transformarea noastră, care foloseşte claritatea şi înţelegerea psihologică precum o poartă de intrare către spiritualitatea universală. Eneagrama este o punte între psihologie şi spiritualitate.

Esenţa acestei psihologii sacre este faptul că *tipul personalităţii noastre de bază ne dezvăluie mecanismele psihologice prin care noi uităm de noi înşine, uităm de adevărata noastră natură. Esenţa noastră Divină.* în funcţie de personalitatea noastră şi de temperamentul nostru înnăscut, în copilărie iau naştere diferite mecanisme de apărare şi compensare. Pentru a face faţă mediului înconjurător care putea fi perceput ca agresiv, ne-am dezvoltat în copilărie, fără voia noastră, anumite strategii şi obiceiuri menite să ne protejeze. Fiecare dintre noi a devenit astfel expert într-un anumit mecanism de apărare care, folosit în mod repetat, devine sursa, baza problemelor noastre de personalitate.

Pe măsură ce aceste mecanisme de apărare se consolidează, determină în noi pierderea contactului cu Esenţa noastră profundă. Ne identificăm cu personalitatea noastră în loc să nc identificăm cu Fiinţa noastră profundă. Felul în care ne percepem pe noi înşine depinde din ce în ce mai mult de imaginile interioare, amintirile şi obiceiurile învăţate în loc să fie expresia spontană a adevăratei noastre naturi interioare. Această pierdere a contactului cu Esenţa noastră profundă nc provoacă o stare de anxietate puternică şi ia forma uneia dintre cele nouă păcate capitale sau compulsiuni, cum le vom denumi de acum înainte. Odată instalate, aceste emoţii negative, inconştiente şi invizibile ajung să fie motorul personalităţii noastre

înţelegerea tipului nostru de personalitate şi a dinamicii sale ne oferă o cale foarte sigură de acces la subconştientul nostru, ne dă posibilitea de a ne înţelege rănile şi recompensele pe care le aşteptăm şi ne arată ce putem face pentru a ne vindeca şi transforma spiritual.

„Omul îşi doreşte să fie fericit, chiar şi atunci când trăieşte în aşa fel încât îşi face fericirea imposibilă.

SF AUCiUSTIN

Eneagrama ne arată unde şi cum lucrează propria personalitate împotriva noastră. Pune în evidenţă ceea ce ne ajută, dar şi cât

de zadarnice şi inutile sunt multe dintre vechile noastre reacţii şi obiceiuri. Când ajungem să ne identificăm cu personalitatea noastră ne mulţumim cu mult mai puţin decât suntem de fapt în realitate. Este ca şi cum, deşi avem o casă extraordinară în care să trăim, cu multe etaje şi cu mobilă scumpă, ne limităm singuri să trăim într-o cămăruţă mică şi întunecoasă de la subsol. Şi ceea ce este mai surprinzător este faptul că cei mai mulţi dintre noi au uitat că restul casei chiar există şi că sunt proprietarii ei !

„...procesul nevrotic... este o problemă a sinelui. Este procesul de abandonare a adevăratului sine in favoarea unuia idealizat; o încercare de a actualiza acest pseudo-sine în loc de a dezvolta potenţialităţile noastre umane latente. ”

KAREN HORNEY

Aşa cum au arătat maeştrii spirituali de-a lungul timpului, *suntem adormiţi faţă de noi înşine şi faţă de vieţile noastre.* Cea mai mare parte a zilei umblăm preocupaţi de idei, anxietăţi, griji, construind imagini mentale. Rareori suntem prezenţi şi deschişi faţă de experienţa imediată. Pe măsură ce începem să lucrăm cu noi înşine, începem să înţelegem că practic dormim cu ochii deschişi cea mai mare parte din viaţă şi că atenţia ne este furată sau „magnetizată” de preocupările şi trăsăturile personalităţii noastre. Această nouă viziune asupra lucrurilor este şocantă şi de cele mai multe ori o percepem ca pe o insultă la adresa modului în care ne vedem pe noi înşine - independenţi, conştienţi şi având control asupra propriei vieţi!

In acelaşi timp, trebuie să înţelegem că personalitatea noastră nu este „rea”. Ea este o parte importantă a dezvoltării noastre şi este necesară pentru rafinarea naturii noastre Esenţiale. Problema este că ne agăţăm prea mult de ea şi nu ştim cum să trecem la faza următoare. Nu este vorba de vreun defect „de fabricaţie” de-al nostru, ci e mai degrabă vorba de stoparea dezvoltării, deoarece în perioada formării noastre nimeni, sau aproape nimeni, nu şi-a dat seama că se poate mai mult de atât. E posibil ca părinţii

şi profesorii noştri să fi avut intuiţia adevăratei lor naturi, dar, ca şi noi, de cele mai multe ori nu au recunoscut-o şi nu şi-au exprimat-o.

De aceea, una dintre cele mai revoluţionare idei pe care Eneagrama ne-o oferă este că *noi nu suntem personalitatea noastră.* înţelegem acest lucru când ne transformăm felul în care ne percepem. Când începem să înţelegem că nu suntem personalitatea noastră, începem de asemenea să ne dăm seama că suntem fiinţe spirituale care *au* o personalitate şi care se manifestă prin acea personalitate. Atunci când nu ne mai identificăm cu personalitatea şi încetăm să îi mai luăm apărarea se petrece un miracol: natura noastră Esenţială iese spontan la lumină, transformându-ne.

„ *Cea mai mare fericire este să descoperi sursa nefericirii. ”*

DOSTOIEVSKI

PERSONALITATEA NU PLEACĂ NICĂIERI

Scopul Eneagramei nu este să ne ajute să scăpăm de personalitatea noastră. Chiar dacă am reuşi, nu ne-ar putea fi de prea mare folos. Spunem asta ca să-i liniştim pe cei care se tem că dacă ne-am abandona personalitatea ne vom pierde propria identitate şi vom deveni mai puţin capabili şi eficienţi.

De fapt este exact invers. Când intrăm în contact cu Esenţa noastră nu ne pierdem personalitatea. Ea devine mai transparentă şi mai flexibilă, ceea ce ne ajută să ne trăim viaţa, în loc ca viaţa să ne trăiască pe noi. Momentele când lucrurile curg sau când atingem maximul performanţei apar atunci când suntem cât mai conştienţi şi prezenţi - ambele fiind de fapt calităţi ale Esenţei - în timp ce manifestarea personalităţii noastre ne face deseori să scăpăm din vedere lucruri importante, să greşim sau să ne facem tot felul de probleme. De exemplu, dacă ne vom face prea multe griji înainte de a pleca într-o călătorie, este foarte probabil că nu ne vom lua tot ce ne trebuie şi mai mult ca sigur vom uita lucruri

importante acasă. învăţând să fim relaxaţi şi prezenţi în situaţiile tensionante de zi cu zi, viaţa ne va fi mult mai uşoară.

Pe măsură ce ne identificăm tot mai puţin cu propria personalitate, ea devine o parte tot mai mică a întregului care suntem. Ea există încă, dar inteligenţa, sensibilitatea şi Prezenţa din spatele acestora sunt mult mai active. Reuşim să ne folosim personalitatea ca un vehicul, fără să mai fie ea şoferul care ne conduce. Pe măsură ce începem să ne identificăm cu Esenţa noastră, vedem că nu ne pierdem identitatea, ci dimpotrivă, ne-o regăsim.

O singură experienţă a trezirii, sau chiar câteva, nu ne pot opri să ne identificăm cu personalitatea noastră. Cu fiecare clipă în care suntem conştienţi de Esenţa noastră ne transformăm, dar e nevoie de multe asemenea experienţe înainte să trăim şi să funcţionăm permanent într-o astfel de stare de conştiinţă expansionată. Pe măsură ce aceste experienţe se acumulează, fiinţa noastră se deschide şi va îngloba tot mai mult din natura noastră Esenţială. Se creează capacitatea de a avea experienţe din ce în mai profunde şi să ne expansionăm tot mai mult pentru a deveni vehicule ale Divinului. Lumina noastră interioară devine mai puternică şi străluceşte în lume cu mai multă căldură.

„De câte ori un om se trezeşte, el se trezeşte din falsa idee că a fost mereu treaz, stăpân al gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor sale. ”

HENRI TRACOL

„ Înseşi lucrurile pe care dorim să le evităm, să le neglijăm şi de care fugim se dovedesc a fi „materia primă" din care provine orice creştere reală. ”

ANDREW HARVEY

FRICA DE BAZĂ ŞI DORINŢA DE BAZĂ

Mecanismul personalităţii este pus în mişcare de ceea ce numim FRICA DE BAZĂ a fiecărui tip. Această frică se naşte în

copilăria timpurie datorită pierderii contactului cu natura noastră Esenţială. Această pierdere are numeroase motive.

Ca nou-născuţi, intrăm în lume cu nişte nevoi naturale înnăscute, care trebuie satisfăcute pentru ca noi să ne putem transforma în fiinţe umane mature. Chiar şi în cazurile cele mai fericite, părinţii nu pot împlini la modul perfect aceste necesităţi de dezvoltare. Oricât de bine intenţionaţi ar fi, le este greu uneori să facă faţă nevoilor noastre, mai ales acelora care nu au fost împlinite nici în cazul lor. Ca bebeluşi, natura noastră este să exprimăm o gamă largă de stări şi emoţii. Dacă aceste emoţii sunt blocate la părinţii noştri, ei se vor simţi nervoşi şi deranjaţi când acestea se vor manifesta la noi şi lucrul ăsta ne va face să devenim şi noi nişte copii anxioşi şi nefericiţi la rândul nostru.

Dacă, de exemplu, un copil îşi exprimă bucuria şi încântarea de a trăi, dar mama lui este deprimată, e puţin probabil ca mama să reacţioneze bine în prezenţa acestei bucurii. Ca rezultat, copilul învaţă să îşi reprime bucuria ca să nu o supere pe mamă. Un alt copil cu un temperament diferit poate să plângă sau să facă încercări cât mai zgomotoase pentru a obţine un răspuns din partea mamei, dar este posibil ca, indiferent cum se manifestă, bebeluşul să nu primească niciun răspuns. Este important să ne dăm seama că aceste reacţii nu s-au datorat faptului că părinţii noştri nu au fost nişte părinţi buni, ci faptului că ei nu pot oglindi decât acele calităţi care nu sunt blocate în ei înşişi. Această gamă limitată şi de multe ori dizarmonioasă de comportamente şi atitudini se imprimă în sufletul receptiv al copilului ca un fundal psihic al vieţii sale viitoare şi al relaţiilor sale.

Ca rezultat al nevoilor neîmplinite din copilărie şi al blocajelor ce provin din acele timpuri, începem să simţim încă de timpuriu că ne lipsesc anumite elemente importante. Sigur că acest sentiment dă naştere unei anxietăţi profunde. Temperamentul nostru înnăscut va determina felul cum vom răspunde acestei anxietăţi. Indiferent de tipul de personalitate pe care îl vom dezvolta mai târziu, ajungem în cele din urmă la concluzia că ceva e în neregulă cu noi. Chiar dacă nu reuşim să o exprimăm în cuvinte, simţim povara acestei puternice anxietăţi inconştiente care este frica noastră de bază.

Fiecare tip are frica sa caracteristică, însă aceste Frici de Bază sunt universale. (Dintr-o perspectivă mai subtilă, fiecare Frică de Bază este o reacţie în faţa fricii universale de moarte şi de dispariţie, Frica personalităţii noastre în faţa nimicului). Vom recunoaşte Fricile de Bază ale celor nouă tipuri de personalitate în noi înşine, însă frica tipului nostru de personalitate ne motivează comportamentul mult mai mult decât celelalte opt.

,, *Toţi oamenii ar trebui să se străduiască să înţeleagă înainte de a muri care sunt lucrurile de care fug şi de ce.* ”

JAMES THURBER

MESAJE INCONŞTIENTE DIN COPILĂRIE

Cu toţii am primit în perioada copilăriei numeroase mesaje inconştiente atât de la părinţii noştri cât şi de la celelalte persoane importante - fraţi, bunici, cei care au avut grijă de noi etc. Aceste mesaje au avut un efect profund asupra dezvoltării identităţii noastre şi asupra gradului în care ni se permitea să fim noi înşine. Cu excepţia cazurilor în care părinţii noştri au fost nişte fiinţe umane evoluate şi conştiente, strălucirea expansivă a sufletului nostru a fost obligată să se diminueze.

Deşi mulţi dintre noi am primit mai multe din următoarele mesaje, unul dintre ele tinde să fie propriu fiecărui tip. Care din aceste mesaje vă afectează în mod special?

Tipul unu: „Nu e bine să greşeşti.”
Tipul doi: „Nu e bine să ai nevoi proprii.”
Tipul trei: „Nu e bine să ai propriile sentimente şi propria identitate”.
Tipul patru: „Nu e bine să fii prea în formă sau prea fericit.”
Tipul cinci: „Nu e bine să te simţi în largul tău în lume.”
Tipul şase: „Nu e bine să ai încredere în tine.”
Tipul şapte: „Nu e bine să te bazezi pe cineva.”
Tipul opt: „Nu e bine să fii vulnerabil sau să ai încredere în cineva.”
Tipul nouă: „Nu e bine să te evidenţiezi.”

FRICA DE BAZĂ ALE CELOR NOUĂ TIPURI

1. că eşti rău, corupt sau dezechilibrat
2. că nu meriţi să fii iubit
3. că nu eşti valoros (a avea valoare personală)
4. că eşti tară identitate sau însemnătate personală
5. că eşti nefolositor, incapabil sau incompetent
6. că nu vei avea susţinere sau ghidare
7. că vei suferi lipsuri sau durere
8. că vei fi rănit sau controlat de alţii
9. că vei pierde legătura cu ceilalţi, că vei fi separat

,, *Noi nu reuşim să schimbăm lucrurile după dorinţele noastre şi astfel, treptat, dorinţele noastre se schimbă* ”

PROUST

Pentru a compensa Frica de Bază, apare o Dorinţă de Bază.

Dorinţa de bază este modul prin care ne apărăm împotriva Fricii de Bază pentru a putea continua să funcţionăm. Dorinţa de Bază este ceea ce credem că ne va ajuta să ne fie bine. E ca şi cum ne-am spune: „Dacă aş avea X (iubire, siguranţă, pace ş.a.m.d.) totul ar fi minunat.” Putem să numim dorinţa de bază şi *programul egoului*, pentru că ne arată care e motorul egoului nostru.

Dorinţele de Bază reprezintă nevoi umane fundamentale îndreptăţite, chiar dacă fiecare tip se agaţă şi îşi idealizează dorinţa sa de bază atât de mult încât alte nevoi umane încep să fie neglijate. E important să înţelegem totuşi că nu e nimic în neregulă cu dorinţa noastră de bază. Problema este că încercăm să ne-o împlinim într-un mod greşit, care ne poate duce pe căi autodistructive în cele din urmă.

De exemplu, Dorinţa de Bază a tipului Şase este să fie în siguranţă. Aşa cum vom vedea, Şase poate căuta această securitate până când reuşeşte să distrugă totul în viaţa sa, inclusiv, paradoxal, propria lui securitate. La fel, fiecare tip e capabil să devină auto-distmctiv prin urmărirea prost orientată şi excesivă a propriei

Dorinţe de Bază. Fugim după aceleaşi lucruri, folosind aceleaşi strategii, chiar dacă ele nu nc aduc rezultatele pe care le vrem.

Dorinţa noastră de Bază ne Blochează de asemenea în mod stupid natura noastră Esenţială, pentru că personalitatea noastră nu va slăbi controlul până când va crede că dorinţa de bază nu a fost satisfăcută. De exemplu, tipul Şase nu-şi va pennite să se relaxeze până când nu simte că lumea sa e complet sigură. La fel, tipul Unu nu va vrea să se relaxeze şi să devină mai prezent până când în lumea sa totul nu e perfect. Desigur, aceste lucruri nu se vor petrece niciodată.

înţelegerea Fricilor şi Dorinţelor de Bază ne oferă o înţelegere profundă asupra vechii învăţături universale care spune că natura umană este condusă de frici şi dorinţe. Putem spune astfel că întreaga structură a personalităţii noastre este compusă din fuga de frica noastră de bază şi din goana după dorinţa noastră de bază. Modul de manifestare a personalităţii noastre este dat de această dinamică şi devine fundalul conştiinţei de sine.

DORINŢELE DE BAZĂ ŞI DEGENERĂRILE LOR

1. Dorinţa de a fi integru (se deteriorează în perfecţionism critic)
2. Dorinţa de a fi iubit (se deteriorează în nevoia de a fi indispensabil)
3. Dorinţa de a fi apreciat (se deteriorează în goana după succes)
4. Dorinţa de a fi noi înşine (se deteriorează în autoindulgenţă)
5. Dorinţa de a fi competent (se deteriorează în specializare inutilă)
6. Dorinţa de a fi în siguranţă (se deteriorează într-un ataşament faţă de propriile convingeri)
7. Dorinţa de a fi fericit (se deteriorează într-o tendintă continuă de evadare)
8. Dorinţa de a se proteja (se deteriorează în luptă continuă)
9. Dorinţa de a trăi în pace (se deteriorează în neglijenţă încăpăţânată)

ESENŢA A FOST SUFOCATĂ DE PERSONALITATE

Psihologia sugerează că o mare paite din capacitatea noastră de a funcţiona ca adulţi echilibraţi şi maturi este determinată de modul în care ne-au fost împlinite în copilărie nevoile specifice de dezvoltare. Acele nevoi care nu au fost împlinite corespunzător apar ca „goluri" ce interferează cu capacitatea noastră de a experimenta din plin Esenţa fiinţei noastre. Tradiţia spirituală sugerează că personalitatea noastră s-a format pentru a compensa golurile din dezvoltarea noastră. Personalitatea noastră este ca un bandaj de gips care protejează o mână sau un picior rupt. Cu cât rănile iniţiale sunt mai mari, cu atât bandajul trebuie să fie mai extins. Desigur, bandajul e necesar pentru ca membrul să se poată vindeca şi să redevină funcţional. Dar dacă nu vom scoate bandajul niciodată, el va limita foarte mult folosirea acelui membru şi îl va împiedica să crească şi să se dezvolte normal. Unii oameni şi-au dezvoltat o personalitate asemănătoare cu un bandaj gipsat al întregului corp. Niciunul dintre noi nu a ieşit din copilărie fără să aibă anumite necesităţi interioare sau să nu se închidă pentru a se proteja de alte răni.

Văzută ca un bandaj temporar, personalitatea este extrem de utilă şi foarte necesară, pentru că ea s-a dezvoltat în special în jurul zonelor din sufletul nostru care au fost lezate cel mai tare. A devenit puternică acolo unde noi suntem cel mai slabi. Psihologic vorbind, ea nu numai că ne-a ajutat să supravieţuim, dar ne poate îndruma şi în direcţia în care este cea mai mare nevoie să ne îndreptăm munca de transformare.

Deoarece cea mai mare parte a personalităţii noastre nu este decât o colecţie de reacţii condiţionate, frici şi credinţe subconştiente şi pentru că ea nu reprezintă Şinele nostru, identificarea cu ea ne duce la o *profundă uitare de sine.* Experienţa identităţii noastre s-a schimbat dinspre adevărata noastră natură către carapacea pe care a trebuit să ne-o creăm pentru a ne apăra. Atâta timp cât vom crede că „eu sunt personalitatea" vom rămâne identificaţi cu ea. Unul dintre motivele principale pentru care ne opunem schimbării este că întoarcerea la Esenţă implică întotdeauna să simţim durerea acestei uitări de sine. Atunci când suntem gata să spunem: „Vreau

să fiu eu însumi, vreau să trăiesc în adevăr", procesul de recuperare a început deja.

Din aceste motive, ne vom confrunta cu adevăruri despre noi înşine pe care nu le-am cunoscut până acum sau vom experimenta răni vechi, frici sau supărări. De aceea e important să ne cultivăm *compasiunea faţă de noi înşine;* e important să ne iubim suficient de mult încât să ştim că merităm efortul de a ne cunoaşte *aşa cum suntem noi cu adevărat.* Trebuie să ne iubim suficient de mult încât să înţelegem că, chiar dacă vom fi anxioşi sau deprimaţi, nu ne vom mai abandona din nou. Atunci când suntem gata să ne lăsăm vindecaţi şi să vedem adevărul despre cum am fost şi cum suntem acum, adevărata noastră natură va ieşi la suprafaţă. Rezultatul e sigur: trebuie doar să vrem asta.

Esenţa nu poate fi pierdută sau rănită

Indiferent de trecutul nostru, trebuie să înţelegem că *Esenţa noastră nu poate fi vătămată sau distrusă nici de cele mai traumatice experienţe din copilărie.* Esenţa noastră rămâne pură şi neatinsă, chiar dacă e închisă şi umbrită de structurile personalităţii noastre. Dacă provenim dintr-o familie foarte disfuncţională, această structură va fi foarte rigidă şi restrictivă. Dacă venim dintr-o familie mai funcţională, structura personalităţii va fi mai uşoară şi mai flexibilă.

Aceia care vin din familii foarte dizannonioase pot fi îmbărbătaţi de ideea că Şinele nostru Esenţial este complet intact şi caută mereu modalităţi de a se manifesta. La început poate că va trebui să investim mult timp şi efort în umplerea golurilor din dezvoltarea noastră, dar miezul fiinţei noastre este mereu acolo pentru a ne susţine. *O spunem din nou, indif erent cât de dureroase au fost experienţele noastre din copilărie, Esenţa noastră nu poate fi rănită.* Ea de-abia aşteaptă ocazia să se reveleze. La modul foarte serios, *noi* de-abia aşteptăm ocazia să devenim noi înşine. Spiritul nostru tânjeşte să fie liber, să se exprime, să fie din nou viu, să se manifeste în lume în modul în care i-a fost menit să o facă.

Şi totuşi, în mod ironic, noi opunem întotdeauna rezistenţă faţă de ceea ce este mai adevărat în noi. Atunci când avem încredere în

acest proces de transformare şi ne dedicăm lui, natura noastră reală iese la suprafaţă.

Vom găsi atunci adevărata integritate, iubire, autenticitate, creativitate, înţelegere, ghidare, fericire, putere şi seninătate - toate calităţile pe care i le cerem în van personalităţii noastre.

CAPITOLUL 4

CULTIVÂND TREZIREA

Cum putem intra în contact cu natura noastră adevărată, cu scânteia divină care sălăşluieşte în fiecare dintre noi? Cum putem îndepărta crusta care ne protejează, cum putem scăpa de toate identificările pe care am ajuns sa le considerăm ca fiind noi înşine? Cum să învăţăm să ne abandonăm Esenţei noastre divine, pentru ca ea să ne poata susţine şi ghida? Cum putem realiza aceasta, nu doar în timpul workshopurilor sau a retragerilor liniştite la munte, ci şi în timpul vieţii noastre obişnuite, de zi cu zi? Cum putem face saltul de la simpla *recunoaştere mentală* a ceea ce este bun şi adevărat la *a trăi* pe deplin adevărul clipă de clipă ? Cum putem da viaţă practicii noastre?

Eneagrama ne ajută să scăpăm de mecanismele limitatoare ale personalităţii ca să putem experimenta mai profund cine şi ce suntem noi cu adevărat. Aceasta nu se va va petrece imediat. Este nevoie de o înţelegere foarte clară şi profundă a tipurilor de personalitate, deoarece simpla informaţie intelectuală nu este de ajuns ca să ne facă liberi. Nu putem să ne dorim, să credem sau să ne imaginăm, tehnic vorbind, modul în care va avea loc transformarea noastră. Fără participarea noastră nimic nu poate avea loc. Deci ce rol vom juca în propria noastră transformare?

SURPRINZÂNDU-NE ASUPRA FAPTULUI

Tradiţiile sacre din întreaga lume acordă o importanţă deosebită faptului de a fi martorii transformării noastre. Ni se cere să fim vigilenţi, să ne autoobservăm, să fim cât mai atenţi la noi înşine şi la activităţile noastre. Dacă dorim să beneficiem cât mai mult de această hartă a sufletului care este Eneagrama, trebuie să ne dezvoltăm arta de a fi conştienţi, învăţând să fim în orice moment cât mai prezenţi şi conştienţi, tară a judeca şi tară a ne scuza. Trebuie să învăţăm să ne surprindem chiar în momentul

acţiunii, când ne comportăm aşa cum ne dă ghes personalitatea noastră şi să realizăm cât de mecanic şi lipsit de libertate ne manifestăm în fiecare moment. Când suntem în măsură să observăm ce facem acum, în momentul prezent, când experimentăm pe deplin starea noastră prezentă, actuală, tară să judecăm, modelele vechi de comportament vor începe să dispară. Conştientizarea are o importanţă vitală în efortul nostru de a ne transforma, deoarece clişeele personalităţii noastre pot fi depăşite aproape în totalitate dacă le observăm chiar în secunda în care ele apar. Ne poate fi de folos şi să analizăm modul în care ne-am comportat altă dată, dar nu va avea un efect aşa de puternic cum îl are faptul că ne observăm ACUM, aşa cum suntem în acest moment. Merită să căutăm să înţelegem de ce am avut o ceartă cumplită cu soţia şi cu copiii sau de ce am fost aşa de nervoşi cu asociatul nostru. Dar dacă, în timp ce ne certăm sau suntem nervoşi, devenim brusc conştienţi, „prinzându-ne asupra faptului", vom trăi ceva extraordinar.

în acest moment de conştientizare, putem realiza că noi nu vrem cu adevărat să avem comportamentul acela îndoielnic pe care îl manifestam cu tărie cu doar câteva clipe mai înainte. Putem intui şi un adevăr mai profund cum că, de exemplu, acel lucru foarte important pe care eram aşa de nerăbdători să-l facem, era doar o tentativă de a ne justifica sau, şi mai rău, o tentativă mascată pentru a ne răzbuna. Sau că acele „remarci inteligente" care ne amuzau erau doar tentative de a evita tristeţea sau singurătatea. Dacă vom fi în stare să facem faţă acestor amintiri, câmpul nostru de conştiinţă va continua sa se lărgească. Este posibil ca la început să ne simţim stânjeniţi sau ruşinaţi. E posibil chiar să simţim că vrem să fugim, şi să terminăm odată cu aceste senzaţii neplăcute. Dar dacă vom rezista în faţa acestor stări mai puţin confortabile, vom simţi apărând înăuntru nostru *Ceva*, extraordinar de adevărat şi de sensibil şi minunat de conştient de sine şi de ceea ce este în jurul nostru. Acest „Ceva" este puternic, răbdător, înţelept, compasiv şi foarte valoros. Acest „ceva" este ceea ce suntem noi de fapt.

Este acel Eu de dincolo de nume, de personalitate. Este chiar natura noastră adevarată.

TREZIREA

Faptul că devenim *conştienţi* nu numai că ne va schimba viaţa. De multe ori chiar ne salvează viaţa. Cu câţiva ani în urmă un pod important de pe o autostradă suspendată s-a prăbuşit în timpul unei nopţi ploioase. O bucată din mijlocul podului a căzut în râu, punând în pericol maşinile care circulau greu, în ploaia care curgea neîncetat şi în confuzia provocată de furtună. Un singur om a observat la timp ce se petrecuse şi a reuşit să-şi oprească maşina la câţiva metri de marginea prăpastiei, scăpând ca prin minune înainte să plonjeze spre moartea sigură care-l aştepta 15 metri mai jos. El şi-a riscat viaţa alergând înaintea maşinilor care veneau şia încercat cu disperare să-i atenţioneze şi pe ceilalţi şoferi asupra pericolului. O maşină cu cinci tineri s-a apropiat. Ei au văzut încercările disperate ale bărbatului care încerca să-i oprească, dar au crezut că are nevoie de ajutor pentru maşina lui. Râzând, i-au făcut un gest obscen, şi au călcat acceleraţia până la podea. Câteva secunde mai târziu, s-au prăbuşit de pe pod şi au murit, înghiţiţi cu toţii de apa râului volburos.

Din perspectiva noastră, am putea spune că personalitatea lor i-a omorât. Dispreţul, duşmănia, bravada, faptul că nu au ascultat, lipsa compasiunii, oricare din aceste defecte ar putea fi cauza faptului că tânărul nu a oprit. Unele obiceiuri, anumite trăsături de caracter şi-au spus cuvântul într-un moment critic şi au avut un rezultat tragic.

Ni se taie răsuflarea când realizăm cât de mult ne încredinţăm viaţa acestor mecanisme ale personalităţii noastre şi la ce pericol ne expunem când o facem! De multe ori este ca şi cum un copil de 3 ani ia deciziile cruciale ale vieţii noastre. Odată ce înţelegem natura mecanismelor personalităţii noastre, avem şansa de a alege: să ne identificăm sau nu cu ele. Dar dacă nu suntem conştienţi de aceste mecanisme, nu avem nicio sanşă. Pe măsură ce ne

identificăm trăsăturile caracteristice care fac din noi un tip Doi, sau Cinci sau Opt, apare şi oportunitatea de a nu ne mai comporta întocmai ca înainte.

Gurddjieff şi alţi maeştri spirituali au afirmat că starea noastră normală de conştiinţă este un fel de „somn". Poate că sună ciudat, dar comparându-ne cu nivelul de conştienţă, de prezenţă, pe care l-am putea atinge, nivelul obişnuit de conştiinţă este la fel de departe de experimentarea directă a realităţii precum este somnul faţă de starea de veghe conştientă. Atunci când dormim, visele noastre ni se par foarte reale. Dar când ne trezim şi realizăm că am visat doar, relaţia noastră cu realitatea se schimbă. Sentimentele noastre despre Cine suntem şi Ce suntem apar într-o altă lumină.

Trezirea din transa personalităţii este de multe ori cam la fel. Ne întrebăm singuri, Despre ce a fost vorba? Unde am fost Eu cu o clipă mai înainte? Suntem surprinşi de cât de pierduţi eram, deşi, în starea de conştiinţă de dinainte nu ne-am simţit deloc aşa. Dacă cineva ne-ar fi întrebat dacă suntem pe deplin conştienţi şi prezenţi am fi spus, Da, sigur că da... dar din această nouă perspectivă vedem că de fapt nu eram. Putem realiza că ne-am petrecut toată viaţa „dormind", de fapt.

„ *Biblia spune că Aclam a căzut întrun somn foarte adânc şi nu este nicăieri vreo referinţă că s-ar fi trezit până acum.* "

CURSUL DESPRE MIRACOLE / INTRODUCERE ÎN MIRACOLE

PRIVIND CONŞTIENT

Priveşte un moment prin camera în care te afli chiar acum. Există ceva ce nu observasci mai înainte? Sunt acolo aspecte, lucruri, pc care nu le-ai văzut niciodată până acum? Priveşte cu adevărat. Nu te baza pe faptul că ştii tot ceea ce se află acolo. în timp ce priveşti, poţi să-ţi simţi trupul? Poţi observa ce poziţie ai în timp ce priveşti astfel? în timp ce îţi propui asta, observi ceva diferit între modul tău obişnuit de a simţi, de a fi, şi felul în care te percepi de obicei?

Ce înseamnă să fii conştient?

Spunem că a fi conştient este o chestie grozavă şi vedem că e un lucru important în multele şi diferitele căi de abordare a psihologiei şi a diferitelor căi spirituale. Este foarte dificil să definim acest termen. Ar fi mai simplu să definim faptul de fi conştient prin ceea ce *nu este* decât prin ceea ce este. De exemplu, putem spune că a fi conştient înseamnă să nu gândeşti, să nu simţi, să nu te mişti. Nu înseamnă să fii intuitiv şi nici să-ţi dai liber instinctelor, deşi ar putea conţine fiecare dintre aceste lucruri.

Chiar şi cea mai activă, focalizată gândire nu este acelaşi lucru cu a fi conştient. De exemplu, putem să ne gândim intens la ce vom scrie în acest capitol şi putem în acelaşi timp să fim conştienţi de procesul gândirii noastre. Sau, în timp ce ne plimbăm, putem observa că ne gândim la următoarea întâlnire de afaceri, sau că repetăm în mintea noastră o conversaţie pe care am avut-o cu alcineva. De obicei, conştiinţa noastră de sine este aşa de „prinsă" şi se identifică cu discursul nostru interior, încât nu mai conştientizăm că suntem separaţi de el. Dacă am fi mai conştienţi, am putea face un pas înapoi şi să ne observăm.

Tot astfel, putem deveni mai conştienţi de sentimentele noastre. Ne putem surprinde când începem să fim iritaţi, plicitisiţi sau părăsiţi. Când gradul de conştienţă scade, ne identificăm cu sentimentele noastre. Spunem - sunt frustrat, sunt deprimat! şi nu sesizăm cât de trecătoare sunt acestea. Credem cu toată tăria că *noi* suntem aşa! Atunci când suntem sub influenţa sentimentelor, ele ne copleşesc, acaparându-ne întreaga noastră realitate, dar după ce furtuna a trecut, realizăm cât de pasagere au fost acestea. Când suntem conştienţi simţim foarte clar cum apar sentimentele, ce efect au asupra noastră şi cum acestea dispar.

Putem fi conştienţi de ceea ce facem, de senzaţiile trupului nostru, atât când acţionează cât şi atunci când se odihneşte. Poate fi şi bine şi rău, dar trupul nostru a învăţat să facă multe lucruri pe „pilot automat." De exemplu, putem conduce maşina şi să avem o

conversaţie in acelaşi timp. Ne gândim la ceea ce avem de gând să spunem în timp ce suntem puţin îngrijoraţi de cum vom ajunge la destinaţie şi simultan, corpul nostru execută manevrele complicate pentru a conduce maşina. Toate au loc automat, tară să fim prea conştienţi de asta.

Fiecare moment ne oferă posibilitatea de a fi din ce în ce mai conştienţi, lucru care ne oferă beneficii extraodinare:

• Relaxându-ne, permitem conştiinţei să se expansioneze, devenind mult mai puţini prinşi de ceea ce ne magnetizase atenţia. Dacă suntem temători sau anxioşi, sau pierduţi în reverii şi fantasme vom deveni mai obiectivi şi mai realişti în proiectele noastre. Ca urmare, vom suferi mai puţin.

• Conştiinţa noastră expansionată ne face capabili să aducem la lumină mai multe resurse şi să facem faţă cu succes dificultăţilor. In loc să reacţionăm obişnuit, în concordanţă cu mecanismele personalităţii noastre, vom găsi soluţii noi, neaşteptate.

• O conştiinţă expansionată ne deschide calea spre o adevărată comunicare cu ceilalţi şi cu lumea ce ne înconjoară. Devenim plini de plăcere şi de încântare în fiecare moment. Chiar când vom avea experienţe neplăcute ele vor fi foarte diferite atunci când le trăim în mod conştient.

„Fiecaregând, fiecare acţiune devine un lucru sacru în lumina conştiinţei. ”

TH1CH NHATHANH

Folosim de multe ori cuvântul „a vedea” ca în expresia: „Este important să vedem care sunt mecanismele personalităţii noastre”. Este important să ne fie clar ce înţelegem prin acest cuvânt. Mai mult, *este vital pentru noi să înţelegem ce produce în noi faptul că „vedem ”.* Suntem cu toţi specialişti în a ne comenta şi a ne evalua experienţele. în aceste cazuri, o parte a personalităţii noastre critică sau comentează ce a făcut cealaltă parte şi este ca şi cum ar spune:

„Nu-mi place partea asta a mea” , sau „ce comentariu grozav am făcut” şi aşa mai departe. Acest comentariu interior nu face decât să ne crească şi să ne secătuiască Egoul şi să ne amplifice lupta care se dă în noi. Nu acesta este felul de *a vedea* pe care dorim să îl cultivăm în noi.

4 vedea" nu este o pură înţelegere intelectuală. Sigur că intelectul nostru joacă şi el un rol, şi nu vrem să sugerăm faptul că în procesul transformării noastre nu este nevoie să ne folosim mintea. Dar partea din noi care *„vede”* este omniprezentă. O denumim uneori *observatorul interior* sau *martorul.* Reprezintă conştientizarea noastră deplină, perfect trează, aici şi acum, este capacitatea noastră de a experimenta nivele foarte diferite.

ÎNVĂŢÂND SĂ OBSERVĂM ŞI SĂ RENUNŢĂM

„Nu trebuie să ne ameliorăm, trebuie doar să renunţăm la ceea ce ne blochează sufletul. ”

JACK KORNF1ELD

Una dintre cele mai importante abilităţi pe care trebuie să o dobândim în această călătorie interioară este abilitatea de a „observa şi a renunţa” la obişnuinţe şi la mecanismele personalităţii noastre care ne-au păcălit până acum.

Aceasta înseamnă să învăţăm să ne observăm, văzând ce se naşte în noi în fiecare moment, să observăm ce nc distrage ca să nu fim mereu prezenţi aici şi acum. Orice am afla, oricât de plăcut sau neplăcut ar fi, nu trebuie să acţionăm, ci doar să observăm. Nu trebuie să încercăm să schimbăm ceva, nici să ne criticăm pentru ceea ce aflăm. Pe măsură ce suntem tot mai prezenţi, personalitatea noastră începe să se relaxeze şi Esenţa noastră începe să se manifeste tot mai mult.

Spre deosebire de ceea ce crede egoul nostru, nu este datoria noastră să ne transformăm sau să ne „reparăm”. Unul din cele mai mari obstacole în transformarea noastră este ideea că ne putem repara singuri. Aceasta ridică unele întrebări. Ce parte din noi chiar crede că are nevoie să fie reparată şi care parte are autoritatea să

o repare? Cine este judecătorul, juriul sau apărătorul? Care sunt instrumentele prin care reabilităm sau pedepsim şi care parte din noi le va conduce pe celelalte?

Suntem programaţi încă din copilărie să credem că trebuie să fim mai buni, să ne zbatem din greu să „micşorăm" părţile din noi cu care ceilalţi nu sunt de acord. întreaga noastră cultură şi educaţie ne reamintesc constant că dacă vrem să avem mai mult succes, siguranţă, să fim mai doriţi sau mai spirituali, nu trebuie decât să ne schimbăm într-un fel sau altul. Am învăţat că pentru a corespunde anumitor reţete pe care mintea noastră le-a primit de-a lungul timpului trebuie să fim diferiţi de cum suntem acum. De fapt, noi trebuie doar să descoperim şi să acceptăm cine suntem! Da, aveţi dreptate, această idee e în contradicţie cu aproape tot ce-am învăţat până acum!

Dacă ne facem singuri rău, cum ar fi să consumăm droguri sau alcool, sau suntem implicaţi în relaţii distructive sau activităţi criminale, atunci este necesară stoparea acestui comportament înainte de a face transformări importante. Ceea ce ne face apţi pentru schimbare nu e nici vorbăria deşartă şi nici pedepsele, ci doar cultivrea unei stări de conştienţă tăcută, pentru a observa ce ne împinge să ne facem rău nouă înşine. Când devenim conştienţi atât de obiceiurile noastre proaste cât şi de părţile din noi de care am vrea să scăpăm, ceva cu totul nou apare în viaţa noastră.

Pe măsură ce învăţăm să fim din ce în ce mai prezenţi şi deschişi momentului prezent, miracolele vor începe să apară. Unul din cele mai mari miracole va fi faptul că putem scăpa în câteva minute de un obicei care ne-a chinuit ani de zile. Când reuşim să fim prezenţi cu totul, vechile obiceiuri dispar şi noi nu mai suntem aceiaşi. Experienţa vindecării celor mai vechi şi mai adânci răni numai prin faptul că am devenit conştienţi este *un miracol pe care putem conta cu toţii.* Dacă urmăm această hartă a sufletului, în profunzimea inimii noastre, ura se va transforma în compasiune, respingerea în acceptare şi frica se va transforma în uimire.

Amintiţi-vă întotdeauna că este dreptul nostru prin naştere şi starea noastră normală să fim înţelepţi şi nobili, iubitori şi

generoşi, să avem stimă atât pentru noi cât şi pentru cei din jurul nostru, să fim creativi şi să ne înnoim mereu, să ne implicăm în lume cu veneraţie şi profunzime, să avem curaj şi încredere în noi, să fim bucuroşi şi împliniţi, puternici şi eficienţi, să ne bucurăm de pacea minţii şi să trăim cât mai prezenţi misterul nedezvăluit al vieţii.

„Prin simţurile noastre apare lumea. Prin reacţiile noastre creăm deziluziile. Fără reacţii, lumea devine liberă."[1]''

BUDDHA

STARTUL SALTULUI SPIRITUAL

Nu contează ce tip sunteţi, sunt lucruri specifice pe care le puteţi face pentru a face un salt în creşterea voastră personală şi spirituală. Acestea sunt probleme specifice fiecărui tip, dar oricine se poate confrunta din când în când cu ele. Deci, dacă vreţi să progresaţi în munca voastră de transformare interioară, conştientizaţi cât mai deplin posibil următoarele obiceiuri:

- critici, faci aprecieri, condamni pe ceilalţi şi pe tine însuţi - tip 1
- te consideri mai prejos ca ceilalţi - tip 2
- încerci să fii altcineva decât eşti - tip 3
- faci comparaţii negative - tip 4
- îţi supraevaluezi experienţa - tip 5
- devii dependent de sprijinul cuiva din exteriorul tău - tip 6
- anticipezi ce o să faci în viitor - tip 7
- încerci să forţezi sau să-ţi controlezi viaţa - tip 8
- te opui ca urmare a experienţelor tale - tip 9

IDENTIFICAREA ŞI OBSERVATORUL INTERIOR

„*Identificarea… este o formă de a evada din tine însuţi*."

KRISHNAMURTI

Pe măsură ce exersăm să ne autoobservăm şi să devenim tot mai prezenţi, vom observa şi dezvoltarea unor aspecte noi, asemănătoare stării de conştienţă: o capacitate profundă de a ti un martor obiectiv al experienţelor noastre. Aşa cum am văzut, această calitate a conştienţei se numeşte *observatorul interior.* Observatorul interior ne pennite să observăm simultan ce se petrece înlăuntrul şi în afara noastră, tară să judecăm sau să comentăm.

Observatorul interior ne este foarte necesar în procesul transformării interioare datorită mecanismului psihologic pe care Gurdjieff îl numeşte „identificare", şi care este unul dintre modurile primare în care personalitatea noastră îşi crează şi susţine propria realitate.

Personalitatea se poate identifica cu aproape orice - cu idei, cu corpul nostru, cu durerea, cu un apus de soare, cu un copil, cu un cântec. în orice moment în care nu suntem pe deplin conştienţi de momentul prezent ne identificăm cu lucrurile cărora le acordăm atenţia noastră. De exemplu, dacă suntem agitaţi , focalizându-ne atenţia asupra unei întâlniri importante, este ca şi cum am experimenta acea întâlnire (chiar adacă este la nivel imaginar) în loc de a experimenta ceea ce se petrece chiar în acel moment. Sau, dacă suntem identificaţi cu o reacţie emoţională, cum ar fi de pildă faptul că ne simţim atraşi de o anumită persoană, este ca şi cum noi *am deveni* acea atracţie. Sau, dacă ne simţim mustraţi de vocea critică din mintea noastră nu putem percepe diferenţa dintre noi şi acea voce şi să ne separăm de ea.

Dacă vom reuşi să facem să ne tacă mintea chiar şi pentru scurt timp, vom vedea cum starea noastră fluctuează de la un moment la altul. în primul moment ne gândim la slujba noastră, în următorul moment observăm pe cineva care traversează strada şi ne aduce aminte de o iubită pe care am avut-o în urmă cu câţiva ani. Ne aducem concomitent aminte de un şlagăr din timpul şcolii şi ne trezim stropiţi brusc de o maşină care trece cu viteză prin balta din faţa noastră. Suntem instantaneu plini de furie la adresa idiotului care conduce maşina şi nu ne putem gândi la nimic altceva. La un moment dat vom realiza că vrem să intrăm într-o cofetărie ca să ne simţim mai bine. Şi

tot aşa. mereu şi mereu. Singurul lueru stabil este tendinţa personalităţii noastre de a se identifica cu fiecare dintre stările noastre.

Conştiinţa noastră se dilată şi se contractă ca un balon şi identificarea o face să devină tot mai mică. Poate că am observat că atunci când ne identificăm cu ceva anume, conştientizarea a ceea ce este în jurul nostru se diminuează foarte mult. Suntem mai puţin atenţi la ceilalţi oameni, la ceea ce este în jurul nostru şi la ceea ce se petrece cu adevărat în noi. Cu cât suntem mai identificaţi cu ceva din afara noastră, cu atât conştiinţa noastră se contractă şi noi suntem mai desprinşi de realitate.

CONTINUITATEA CONŞTIINŢEI

Pentru acest exerciţiu vom avea nevoie de un ceas şi, dacă este posibil de un casetofon. Găsiţi-vă un loc confortabil şi observaţi încăperea în care vă aflaţi. Pentru 5 minute fiţi foarte atenţi numind în minte lucrurile care vă atrag atenţia. De exemplu, puteţi spune: „văd felul în care lumina cade pe perete. Văd că mă mir de ce mă uit la perete. Observ că umărul drept îmi este tensionat. Observ că sunt nervos," şi aşa mai departe.

Poate că doriţi să vă înregistraţi observaţiile, sau poate că preferaţi să realizaţi acest exerciţiu cu un partener. Observaţi vre-un clişeu în felul în care vă îndreptaţi atenţia asupra lucrurilor? Vă focalizaţi mai mult asupra gândurilor? Sau asupra mediului înconjurător? Pe senzaţii? Pe ceea ce simţiţi sau pe reacţiile voastre emoţionale ?

Cu timpul, identificarea cu un set clar dc calităţi - putere, empatie, linişte, spontaneitate, ca să numim doar câteva - devine stabilă şi se definitivează coştiinţa de sine caracteristică tipologiei noastre. Sentimentele şi stările care cuprind această conştiinţă dc sine sunt cele care credem că ne sunt necesare pentru a ne îndeplini Dorinţa de bază. Cu cât ne identificăm mai mult cu această conştiinţă de sine, cu atât suntem mai prinşi de ea şi vom uita de celelalte posibilităţi şi feluri de a fi care ne stau la

dispoziţie. începem să credem că acest model exterior *suntem* noi. Ne concentrăm numai pe acele calităţi din întreaga gamă a potenţialităţilor noastre ca şi cum am spune: „Aceste calităţi sunt Eu, dar acestea nu. Eu sunt în felul ăsta, şi nu sunt în felul celălalt." Apare astfel imaginea de sine, ne autolimităm, devenind personalităţi previzibile, lipsite de imaginaţie.

De exemplu, Frica de Bază a tipului nouă este de a nu fi rănit sau controlat de alţii, de a nu putea să-şi controleze viaţa, iar Dorinţa lor de Bază este să se protejeze şi să se apere singuri. Să te aperi singur şi să te bazezi doar pe tine însuţi sunt nevoi umane universale, şi chiar dacă nu aparţinem tipului Opt trebuie să avem singuri grijă de noi atât din punct de vedere fizic cât şi emoţional. Tinerii Opt, însă, încep să se focalizeze asupra calităţilor din ci care îi vor ajuta să se protejeze singuri. îşi vor descoperi puterea, voinţa, perseverenţa, încrederea în sine şi dorinţa de a se impune şi vor începe să-şi folosească toate aceste calităţi pentru a-şi dezvolta şi a-şi întări identitatea propriului ego.

NUCLEUL CU CARE SE IDENTIFICĂ DIVERSELE TIPURI DE PERSONALITA TE

Tipul 1. Se identifică foarte profund cu:
Superegoul, cu capacitatea de a evalua, compara şi discerne experienţe sau lucruri. Nu recunosc faptul că tensiunile lor au la bază mânia.

îşi susţin imaginea de sine ca ftind: rezonabili, sensibili, obiectivi, moderaţi, morali, prudenţi, „buni", raţionali.

Tipid 2. Se identifică foarte profund cu:
Sentimentele pe care le au pentru ceilalţi şi despre ceilalţi şi felul în care ei le răspund. Nu-şi recunosc propriile nevoi şi sentimente.

îşi susţin imaginea de sine ca fiind: iubitori, grijulii, altruişti, amabili, generoşi, implicaţi, buni, compasivi.

Tipul 3. Se identifică foarte profund cu:

Imaginea de sine dezvoltată ca răspuns la ceea ce percep ei că ar admira ceilalţi. Nu-şi recunosc lipsa sentimentelor şi faptul că se resping.

îşi susţin imaginea de sine ca fiind: minunaţi, doriţi, atractivi, remarcabili, adaptaţi, eficienţi, au un „potenţial nelimitat".

Tipul 4. Se identifică foarte profund cu:

Sentimentul că sunt deosebiţi, că sunt originali şi că au emoţii puternice. Nu-şi recunosc calităţile cu adevărat pozitive şi faptul că sunt ca ceilalţi.

îşi susţin imaginea de sine ca fiind: sensibili, tăcuţi, diferiţi, conştienţi de sine, foarte oneşti cu ei, unici, blânzi, compasivi, intuitivi.

Tipul 5. Se identifică foarte profund cu:

Faptul că sunt detaşaţi, că observă lumea din exterior şi că nu fac parte din ea. Nu-şi acceptă condiţia fizică, situaţia, sentimentele şi nevoile.

îşi susţin imaginea de sine ca fiind: receptivi, obiectivi, pătrunzători, curioşi, adaptaţi, intuitivi, deştepţi, neobişnuiţi, independenţi.

Tipul 6. Se identifică foarte profund cu:

Cu nevoia de a reacţiona şi a răspunde fricii că vor fi lipsiţi de susţinere şi sprijin. Nu-şi recunosc susţinerea şi ghidarea interioară.

îşi susţin imaginea de sine ca fiind: de încredere, pe care te poţi bizui, loiali, plăcuţi, atenţi, precauţi, riguroşi.

Tipul 7. Se identifică foarte profund cu:

Plăcerea ce provine din anticiparea experienţelor pozitive viitoare. Nu-şi acceptă anxietăţile şi durerile.

îşi susţin imaginea de sine ca fiind: entuziaşti, pozitivi, spontani, energizanţi, veseli, cheltuitori, generoşi.

Tipul 8. Se identifică foarte profund cu:
Senzaţiile intense care provin din provocarea celorlaţi sau din provocările mediului. Nu-şi recunosc slăbiciunea şi nevoia de a fi îngrijiţi.
îşi susţin imaginea de sine ca fiind: puternici, activi, tenace, robuşti, independenţi, plini de resurse, hotărâţi, direcţi.

Tipul 9. Se identifică foarte profund cu:
Nevoia de stabilitate interioară care provine din renunţarea la sentimentele şi impulsurile intense. Nu-şi recunosc forţa şi aptitudinile.
îşi susţin imaginea de sine ca fiind: liniştiţi, prietenoşi, relaxaţi, stabili, amabili, statornici, indolenţi, naturali.

FRICA DE A FI PE DEPLIN PREZENT

„Dacă nu acum, atunci când? ”

TALMUDUL

Inevitabil, când ne deschidem pentru o perioadă mai lungă de timp începem să fim anxioşi, intuind că ceva neplăcut poate apărea de oriunde. Aceasta se petrece deoarece dăm la o parte învelişul securizant al personalităţii. Totuşi, putem să ne bucurăm dacă în timpul transformării interioare experimentăm anumite nivele de anxietate, pentru că acesta este un semn bun. Atunci când ne îndreptăm atenţia asupra vechilor noastre mecanisme de apărare, începem să trăim chiar sentimentele prin care ne-am apărat toată viaţa.

Aceasta explică cum de putem avea experienţe spirituale extraordinare ca apoi să ne prăbuşim rapid în stări negative, de teamă, sau de revoltă. *Procesul creşterii interioare atrage după sine un ciclu neîntrerupt - renunţarea la vechile blocaje, deschiderea spre noi posibilităţi interioare şi confruntarea cu blocaje noi, aflate la nivelele şi mai profunde ale fiinţei noastre.* Deşi ne-am dori ca dezvoltarea spirituală să fie un proces liniar şi să poată fi realizat

simplu, prin câteva schimbări, realitatea este că acest proces se repetă de multe ori pe diferite „fronturi” până când întregul nostru psihic este reorganizat.

Dezvoltarea spirituală ne cere să avem blândeţe şi răbdare cu noi. Frustrările, diversele aşteptări, faptul că ne programăm apariţia progreselor spirituale, că ne discreditǎm singuri când aşteptările nu ne sunt împlinite, sunt reacţii obişnuite, însă ele nu ne ajută. Ne-a luat ani de zile ca să ne construim aceste mecanisme de apărare ale egoului, aşa că nu putem scăpa de ele peste noapte. Sufletul nostru are propria lui înţelepciune, şi nu ne va permite să intuim sau să conştientizăm ceva despre noi înşine, până când nu vom fi cu adevărat pregătiţi.

„Dacă fiecare atingere vă irită, cum va putea oglinda voastră să fie lustruită? ”

RUMI

Atunci când începem această muncă interioară, apare destul de frecvent teama că a fi prezent înseamnă să stai şi să-ţi „contempli buricul” sau să fixezi un perete. Avem ideea că, dacă devenim mai prezenţi, nu vom mai putea face faţă problemelor importante din viaţa noastră, vom fi „aerieni”, ne-practici şi ineficienţi. De fapt, este adevărat opusul: suntem mai vii, iar judecăţile şi intuiţiile noastre sunt mai clare.

La fel, mulţi dintre noi cred că dacă devenim mai prezenţi, ne vom pierde maturitatea sau calităţile profesionale atât de greu câştigate. Din nou, acest lucru este exact inversul a ceea ce se petrece de fapt. Când suntem prezenţi, putem face lucrurile mai bine şi mai sistematic decât înainte; căpătăm de asemenea cu mai mare uşurinţă calităţi şi priceperi noi, pentru că puterea de concentrare ni se îmbunătăţeşte. Atunci când suntem atenţi, inteligenţa noastră acţionează în moduri care ne surprind, apelând exact la informaţia sau calitatea necesară pentru a rezolva problema respectivă.

,, *în analiza finală, rămân numai aspectele noastre care exprimă ceva esenţial, şi dacă nu avem aşa ceva, ne-am irosit viaţa.* ”

JUNG

La un nivel şi mai profund, ne e frică să fim cu adevărat prezenţi, pentru că ne îngrozeşte ideea că vom retrăi toate rănile copilăriei. Dacă îndrăznim să ne arătăm adevărata noastră natură, poate eă nu va fi remarcată sau plăcută. Poate va fi respinsă sau umilită; ne poate face să ne simţim vulnerabili sau îi poate face pe alţii să se teamă de noi sau să ne trădeze. Ne temem că ceilalţi ne vor abandona. Ne temem că delicateţea sufletului nostru va fi ignorată sau rănită din nou.

Şi totuşi, doar atunci când suntem mai adevăraţi putem experimenta un spaţiu imens, o pace imensă şi o tăcere plină de viaţă. Atunci descoperim că suntem extraordinar de vii şi de conectaţi la lumea înconjurătoare. Nu avem niciun motiv să nu trăim astfel, în afară de motivele pe care ni le oferă personalitatea noastră - motive părtinitoare şi interesate în mod sigur.

CONŞTIENTIZAREA DUCE LA PREZENŢĂ

„Dacă ai aprinde lumina conştientei şi te-ai observa pe tine şi tot ce e în jurul tău de-a lungul zilei, dacă te-ai vedea reflectat în oglinda conştientei aşa cum îţi priveşti chipul în oglindă, adică exact aşa cum e, clar şi precis, fără cea mai mică distorsiune sau adăugire, dacă ai observa această reflexie fără să o judeci sau să o condamni, ai trăi tot Jelui de schimbări miraculoase ce s-ar petrece în tine. Doar că nu vei controla acele schimbări, nici nu vei putea să Ie planifici dinainte sau să hotărăşti când şi cum vor avea loc. Numai această conştienţă care nu judecă ne poate vindeca, transforma şi ne poate face să creştem. Dar va face asta în felul ei şi în ritmul ei propriu. ”

ANTHONY DE MELLO

Dacă perseverăm în acest proces, fiind atenţi la ceea ce este real, la ce se întâmplă chiar acum, vom începe să experimentăm o *Prezenţă* subtilă ce se infiltrează în spaţiul nostru interior şi în mediul înconjurător. E diafană, delicată şi plăcută şi poate manifesta multe calităţi diferite. Astfel, ancorându-ne conştienţă de experienţa concretă a momentului prezent, începem să ne umplem

de această Prezenţă. Putem avea intuiţia că *această Prezenţă suntem noi la modul fundamental.*

Ceea ce e remarcabil e faptul că *Prezenţa ne revelează blocajele care ne împiedică să fim mai prezenţi.* Cu cât devenim mai prezenţi, cu atât suntem mai conştienţi de părţile din noi înşine care nu sunt relaxate, în care nu suntem prezenţi cu totul. Cu cât suntem mai capabili să ne relaxăm, cu atât devenim mai conştienţi de mişcările subtile ale Prezenţei care ne umple şi ne înconjoară. Poate ti folositor să păstrăm accastă senzaţie, tară să o etichetăm sau să ne gândim prea mult la ea. Cu timpul, ceea ce era vag şi subtil va deveni mai clar şi mai distinct, pe măsură ce ni se revelează noi şi noi straturi ale Fiinţei.

Prezenţa distruge mereu fantasmele şi identificările noastre, şi totuşi, din cauza structurilor personalităţii, ne e greu să fim mereu prezenţi. Cu cât suntem mai adânciţi în transa egoului, cu atât mai puternice vor fi mecanismele personalităţii noastre, ca nişte electromagneţi ce emit o energie puternică şi disperată. Insă dacă ne punem în rezonanţă cu natura vibrantă a Prezenţei şi vedem enorma investiţie de energie vitală pe care o facem în „proiectele" personalităţii noastre, putem găsi o calc de ieşire. în acelaşi timp, nu putem numai să ne hotărâm să fim prezenţi pentru a şi reuşi acest lucru; şi totuşi, tară intenţia de a fi prezent, starea de Prezenţă este imposibilă. Cum poate deci, o persoană care este în transă, să iasă din ea?

O asemenea sarcină eroică e aproape imposibilă dacă nu avem instrumentele şi sprijinul necesar. In capitolele ce urmează vom vedea cum ne poate ajuta în acest proces de trezire un sistem de gândire profund aşa cum este Eneagrama şi, cel mai important, practica zilnică de cultivare a conştienţei şi a Prezenţei. Vom sugera în plus şi anumite instrumente de lucru care pot avea rolul de „ceas de alarmă" care să ne trezească din transa în care suntem. Cu cât vom asculta şi vom urma mai mult aceste „semnale de alarmă", cu atât vom fi mai prezenţi (şi ne va fi mai uşor *să ne trezim*). Este nevoie de multă practică.

Nu vă amăgiţi - este o muncă de o viaţă. Cu cât avem mai multe momente de trezire, ele se însumează, amplificând procesul

trezirii. Ceva rămâne în noi - un sâmbure, sămânţa unei perle - care nu pleacă nicăieri nici atunci când revenim la starea normală.

Există trei caracteristici pe care le putem căuta şi care ne ajută să ştim când suntem treji şi nu suntem în strarea de transă:

1. *Experimentăm total Prezenţa, aici şi acum.* Ştim că există; ne simţim consistenţa, „fiinţa", şi ca efect suntem fixaţi în momentul prezent. Mai mult, aceasta se petrece nu pentru că ne privim din vreun punct de vedere exterior, ci pentru că suntem „în interiorul" experienţei noastre, conectaţi total la senzaţiile vieţii din corpurile noastre, din creştetul capului până în vârful picioarelor. Nu există niciun sentiment de rezistenţă faţă de realitatea momentului.
2. Acceptăm complet impresiile mediului nostru interior şi exterior *fără a judeca şi fără reacţii emoţionale.* Suntem capabili să observăm numeroasele emoţii şi gânduri ce trec prin câmpul conştiinţei noastre fără a ne ataşa de ele. Interacţionăm cu viaţa din perspectiva liniştii interioare, şi nu prin intermediul anxietăţii şi agitaţiei interioare. Atenţia noastră se focalizează pe ceea ce se petrece acum, fără să visăm la trecut sau să anticipăm ce va fi, sau să fantazăm despre orice altceva.
3. *Participăm total la momentul prezent,* permiţându-ne să fim atinşi de impresiile mediului înconjurător şi să gustăm pe deplin bogăţia şi subtilitatea vieţii. Suntem foarte sinceri, fără artificii sau măşti. Ne trăim identitatea în fiecare moment ca pe ceva în întregime nou şi proaspăt. Căutăm mereu o reţetă, o regulă sau o rugăciune care să schimbe ceva în noi. însă *pentru Prezenţă nu există substituent.* Fără Prezenţă, niciuna din rugăciunile, meditaţiile, învăţăturile sau tehnicile din lume nu ne pot transforma. De aceea putem să ne petrecem mulţi ani practicând propria religie Iară să punem în practică în mod real credinţele pe care le avem. Putem avea experienţe extraordinare şi momente de eliberare din lanţurile personalităţii noastre, însă mai devreme sau mai târziu (şi de obicei mult mai târziu decât am vrea) ne reîntoarcem la vechile obiceiuri. Facem acest luciu din cauză că nu înţelegem importanţa vitală a Prezenţei: ea nu este şi nu poate fi o parte din planul personalităţii noastre.

,, Spiritul e mereu prezent, la fel ca soarele care străluceşte deasupra norilor. "

DAN MII.LMAN

Vestea bună este că Prezenţa este deja aici, chiar dacă starea noastră de conştienţă a devenit extrem de limitată din cauza preocupărilor noastre pentru grijile meschine ale personalităţii. Pe măsură ce începem să preţuim conştienţă, să o cultivăm şi să ne implicăm în practici care o amplifică, calităţile mai profunde ale naturii noastre esenţiale se vor manifesta din ce în ce mai clar.

O INVITA ŢIE CĂTRE ABUNDENŢĂ

Eneagrama ne reaminteşte diferitele calităţi care definesc o fiinţă umană completă. Următoarele invitaţii se bazează pe calităţile celor nouă tipologii; indiferent ce tipologie suntem, putem răspunde tuturor acestor invitaţii.

Invitaţia 1

Să trăieşti pentru un scop mai înalt.

Aminteşte-ţi că este adevărata ta natură să fii înţelept şi să ai discernământ.

Invitaţia 2

Să ai grijă de tine şi de ceilalţi.

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să fii bun cu tine şi să ai bunăvoinţă şi compasiune pentru ceilalţi.

Invitaţia 3

Să te dezvolţi şi să fii un exemplu pentru ceilalţi.

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să te bucuri de existenţa ta, să îi respecţi şi să-i apreciezi şi pe ceilalţi.

Invitaţia

4 ***Să te desprinzi de trecut şi să renaşti prin experienţele tale.***

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să fii iertător şi să foloseşti totul în viaţă pentru dezvoltarea şi regenerarea ta.

Invitaţia 5

Să te observipe tine şi pe ceilalţi, fără judecăţi sau aşteptaţi.

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să te implici în realitate, contemplând bogăţiile infinite ale lumii.

Invitaţia 6

Să ai încredere în tine şi în bunătatea vieţii.

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să fii curajos şi pregătit să faci faţă vieţii în orice condiţii.

Invitaţia 7

Să-ţi sărbătoreşti cu bucurie viaţa şi să împărtăşeşti fericirea ta cu cei din jur.

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să fii fericit şi să contribui la îmbogăţirea experienţei celorlalţi.

Invitaţia 8

Să iei atitudine şi să susţii lucrurile în care crezi.

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să fii puternic şi să influenţezi lumea într-un mod benefic.

Invitaţia 9

. Să aduci pacea şi vindecarea în lume.

Aminteşte-ţi că adevărata ta natură este să fii pentru cei din jur un izvor nesecat de seninătate, toleranţă şi bunătate.

CAPITOLUL 5

TRIADELE SINELUI

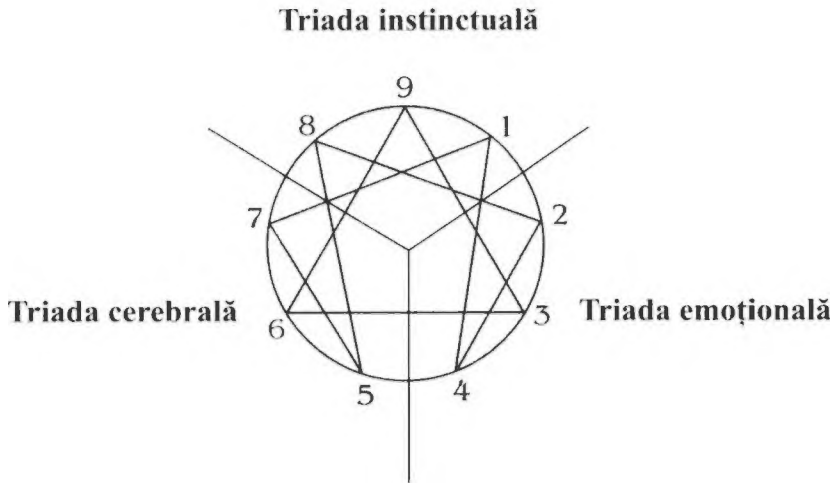
Dacă fiinţele umane ar fi capabile să rămână centrate în unitatea Esenţei lor nu am mai avea nevoie să studiem Eneagrama. Din păcate, nu avem cum să ne centrăm dacă nu lucrăm cu noi înşine. Marile tradiţii spirituale cred că natura umană se împarte în uman şi divin. Trebuie să admitem că, pentru început, *lipsa* noastră de unitate ne este mai familiară decât unitatea noastră esenţială.

In mod uimitor, simbolul Eneagramei reflectă ambele aspecte ale naturii umane prin unitatea sa (reprezentată prin cerc) şi prin modul cum acest cerc este divizat (triunghiul şi hexagrama). Fiecare parte a Eneagramei ne revelează adevăruri psihologice şi spirituale despre cine suntem, adâncindu-ne înţelegerea situaţiei şi dându-ne în acelaşi timp soluţii pentru rezolvarea ei.

In acest capitol vom examina modul în care unitatea originară a psihicului uman a fost divizată. Vom studia triadele, care sunt grupuri alcătuite din câte trei tipologii. Cele nouă tipuri nu sunt izolate, ci sunt intercorelate în moduri extrem de complexe şi au semnificaţii profunde, dincolo de tipurile psihologice luate separat.

Triadele sunt importante în munca noastră de transformare pentru că ele ne arată unde este dezechilibrul nostru major. Ele reprezintă cele trei mari grupe de probleme şi cele trei tipuri de mecanisme de apărare ale egoului, revelându-ne modul în care conştiinţa ni se contractă şi apar limitările.

Prima grupare a tipurilor se face în funcţie de cele trei componente de bază ale psihicului uman: instincte, emoţii şi gânduri. Eneagrama spune că aceste trei funcţii sunt în legătură cu anumiţi „centri" subtili din corpul uman, iar fixaţiile personalităţii sunt asociate în principal cu unul din aceşti centri.



Tipurile Opt, Nouă şi Unu formează Triada instinctuală; tipurile Doi, Trei şi Patru formează Triada emoţională şi tipurile Cinci, Şase şi Şapte, Triada cerebrală.

Merită să notăm că şi medicina modernă împarte creierul în trei părţi de bază: baza creierului sau creierul instinctual; sistemul limbic sau creierul emoţional; şi cortexul cerebral sau partea conştientă, „gânditoare" a creierului. Unii specialişti în Eneagramă vorbesc despre cei trei centri ca abdomen, inimă şi cap, sau respectiv centrii acţiunii, simţirii şi gândirii.

Indiferent de tipul său, personalitatea noastră conţine toate aceste trei elemente - instincte, emoţii şi gândire sau intelect. Toate trei interacţionează constant şi nu putem acţiona asupra uneia tară să le afectăm şi pe celelalte. Pentru cei mai mulţi dintre noi, prinşi în lumea limitată a personalităţii noastre, este greu să distingem diferit aceste părţi ale fiinţei noastre, deoarece nimic din educaţia noastră modernă nu ne-a învăţat asta.

Fiecare din aceste triade reprezintă o gamă de funcţii sau calităţi esenţiale ce sunt acum blocate sau distorsionate. Personalitatea noastră încearcă de fapt să umple aceste goluri unde Esenţa ne-a fost blocată. Triada căreia îi aparţinem indică locul unde constrângerile şi umpluturile artificiale ale personalităţii noastre operează cel mai puternic. De exemplu, dacă suntem tipul Opt, avem calitatea esenţială a Puterii blocată; de aceea, personalitatea noastră a început să *imite* adevărata putere, facându-ne să acţionăm

cu duritate şi uneori să ne afirmăm într-un mod neadecvat. Falsa putere a personalităţii noastre a ieşit în faţă, ascunzând blocajul adevăratei puteri din interiorul nostru. Până când nu înţelegem aceasta, nu putem recunoaşte sau recupera calitatea noastră adevărată şi esenţială.

La fel, fiecare tip de personalitate înlocuieşte calităţi esenţiale ale fiinţei cu imitaţii ale acestora, cu care ajungem să ne identificăm şi pe care le ridicăm la rang de adevăruri.

Paradoxal, dacă tipul cuiva se încadrează în triada emoţională, aceasta nu înseamnă că el simte mai mult decât alţii. La fel, dacă altcineva este în triada cerebrală, aceasta nu înseamnă că este mai inteligent decât alţii. Funcţia respectivă din fiecare triadă (instincte, emoţii sau intelect) este funcţia în jurul căreia egoul s-a structurat cel mai puternic, şi de aceea este *componenta psihicului cea mai puţin capabilă să funcţioneze liber.*

CARACTERISTICILE MAJORE ALE CELOR TREI TRIADE

Triada instictuală

Tipurile Opt, Nouă şi Unu sunt preocupate să facă faţă realităţii (îşi limitează şinele din cauza tensiunilor fizice). Aceste tipuri au probleme cu agresivitatea şi reprimarea. Sub scutul egoului se ascunde multă *mânie.*

Triada emoţională

Tipurile Doi, Trei şi Patru sunt preocupate de imaginea de sine (accesoriu al personalităţii asumate). Cred că poveştile despre ei înşişi şi calităţile pe care şi le-au asumat reprezintă identitatea lor. Sub scutul egoului se ascunde multă *ruşine.*

Triada cerebrală

Tipurile Cinci, Şase şi Şapte sunt dominate de anxietate, de teama că vor fi lipsiţi de susţinere şi ghidare. Ei adoptă un comportament care cred că le va mări simţul securităţii. Sub scutul egoului se ascunde multă *frică.*

TRIADA INSTINCTUALĂ

- PREOCUPAŢI DE: Rezistenţă şi control asupra mediului
- AU PROBLEME CU: Agresiunea şi reprimarea
- CAUTĂ: autonomie
- EMOŢIA ASCUNSĂ: MÂNIA

Tipurile Opt, Nouă şi Unu s-au format în jurul distorsiunării instinctelor, care sunt rădăcinile forţei noastre vitale. Triada instinctuală e preocupată de inteligenţa trupului, funcţiile de bază ale corpului şi supravieţuirea.

Corpul joacă un rol crucial în toate formele de lucru spiritual autentic, prin faptul că aducerea conştiinţei înapoi în corp stă la baza stării de a fi pe deplin prezent. Motivul este destul de evident: în timp ce mintea sau emoţiile noastre pot călători în trecut sau în viitor, *corpul nostru nu poate exista decât aici şi acum, în momentul prezent.* Este unul din motivele fundamentale pentru care practic toate căile spirituale pornesc de la corp şi de la centrarea asupra lui.

Mai mult, instinctele corpului sunt cele mai puternice energii cu care trebuie să lucrăm. Orice transformare reală trebuie să le înglobeze, şi orice cale care le ignoră va crea în mod aproape sigur probleme. Corpul are o inteligenţă şi o sensibilitate uimitoare, şi de asemenea are propriul limbaj şi propriul mod de a cunoaşte. In societăţile indigene, precum triburile aborigene din Australia, oamenii au păstrat o relaţie mai deschisă cu inteligenţa trupului lor. Au fost descoperite cazuri în care aborigenii simţeau în corpul lor că o rudă s-a rănit la câţiva kilometri distanţă. Această ştiinţă a corpului le-a permis să meargă direct la persoana rănită şi să o ajute.

„ *Orice interes spiritual este susţinut de viaţa animală* ”

GEORGE SANTAYANA

Cei mai mulţi dintre noi, cei care trăim în societăţile modeme, ne-am înstrăinat de această înţelepciune a corpurilor noastre.

Termenul psihologic ar fi disociere. într-o zi stresantă, probabil că nu ne vom simţi corpul decât dacă ne apare vreo durere. De exemplu, de obicei nu observăm că avem picioare decât dacă ne strâng pantofii. Deşi spatele nostru este foarte sensibil, nu suntem conştienţi de el decât dacă cineva ne face masaj, ne arde soarele sau ne lovim - şi uneori nici atunci.

A FI PREZENT ÎN CORP

> în acest moment, când citeşti aceste rânduri, îţi poţi simţi corpul? Cât de mult din el? Unde este poziţionat corpul tău acum? Cât de profund îl experimentezi? Ce anume te ajută să îl experimentezi mai profund?

Când ne aflăm cu adevărat în Centrul nostru Instinctual şi suntem prezenţi în corpul nostru, trăim un sentiment profund de împlinire, stabilitate şi independenţă. Atunci când pierdem legătura cu Esenţa noastră, personalitatea încearcă să suplinească toate acestea dându-ne un fals sentiment de autonomie.

Pentru a ne da accst sentiment, personalitatea creează ceea ce psihologia numeşte *limitele egoului.* Cu ajutorul lor noi putem spune „acesta sunt eu şi acela nu sunt eu. Lucrul acela exterior nu sunt eu dar această senzaţie (sau gând, sau emoţie) sunt eu." De obicei credem că aceste limite corespund cu pielea noastră, cu dimensiunile corpului fizic, însă nu e întotdeauna aşa.

De multe ori nu avem deloc senzaţii care să provină dintr-o anumită parte a corpului. Adevărul este că ducem cu noi o percepţie de sine care are prea puţin de-a face cu corpul nostru, cum este el poziţionat sau ce face. Setul de tensiuni interioare care creează de fapt la nivel inconştient această conştiinţă de sine formează fundamentul personalităţii, primul ei strat.

Chiar dacă toate tipologiile au aceste limite ale egoului, tipurile Opt, Nouă şi Unu le folosesc cu un motiv clar: *ei încearcă să-şi folosească voinţa pentru a influenţa lumea înconjurătoare, fără a fi influenţaţi de ea.* Ei încearcă să influenţeze mediul, să-l

refacă, să-l controleze, să-l ţină în loc, tară ca mediul să le afecteze percepţia de sine. Altfel spus, toate aceste trei tipuri *opun rezistenţă în faţa realităţii în diferite moduri.* Ei încearcă să-şi creeze un sentiment de împlinire şi autonomie construindu-şi un „zid" între ceea ce ei consideră sine şi non-sine, aceste ziduri variind de la o tipologie la alta şi de la persoană la persoană.

Limitele egoului nostru pot fi împărţite în două categorii. Primul tip de limite sunt cele orientate *către exterior.* Corespund de obicei corpului nostru fizic, dar suprapunerea nu este perfectă. Când ne tăiem unghiile sau părul sau ne scoatem o măsea, nu le mai privim ca fiind părţi ale corpului nostru. Şi invers, putem considera lucruri sau chiar unii oameni ca părţi din noi: casa, soţia sau copiii, deşi bineînţeles că nu este cazul.

Al doilea tip de limite este orientat *spre interior.* De exemplu, spunem că „am avut un vis", dar nu ne gândim că noi *suntem* acel vis. Unele din gândurile şi emoţiile noastre vor fi şi ele văzute ca separate de propria identitate, în timp ce cu altele ne vom identifica complet. Desigur, ne vom identifica fiecare cu alte emoţii şi gânduri. O persoană poate simţi mânia ca făcând parte din ea, în timp ce alta o poate vedea ca pe ceva cu totul străin. în toate cazurile e bine să ne amintim că aceste împărţiri sunt arbitrare şi sunt rezultatul obiceiurilor minţii noastre.

La tipul Opt limita egoului e orientată preponderent spre exterior, împotriva mediului. Atenţia este şi ea orientată în exterior. Rezultatul este o stare de expansiune şi revărsare a vitalităţii tipului Opt în lume. Ei fac eforturi constante ca nimic să nu ajungă prea aproape de ei şi să îi rănească. Atitudinea lor faţă de viaţă e ca şi cum ar spune „Nimeni nu e mai tare decât mine. Nimeni nu va reuşi să mă prindă cu garda jos şi să mă rănească. Voi păstra tot timpul garda sus." Cu cât cineva din tipul Opt a fost mai rănit în copilărie, cu atât mai dense vor fi limitele egoului lui, şi cu atât mai greu le va fi celorlalţi să treacă de ele.

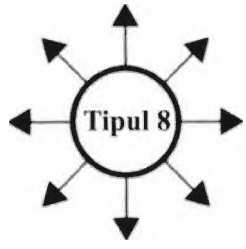
Cei din tipul Unu au şi ei o barieră împotriva lumii exterioare, dar *sunt mult mai preocupaţi în păstrarea barierei interne.* Toţi avem lucruri care nu ne plac la noi sau în care nu avem încredere,

şi atunci urmărim să ne apărăm de ele pentru că ne fac să devenim anxioşi. Tipul Unu cheltuie imens de multă energie încercând să-şi reţină unele impulsuri subconştiente, să le oprească să ajungă în conştient. E ca şi cum ar spune: „Nu doresc acel sentiment! Nu vreau să am acea reacţie sau acel impuls!" ei dau naştere astfel la o tensiune fizică foarte mare pentru a-şi păstra limitele interioare şi a-şi ascunde aspectele naturii lor interioare.

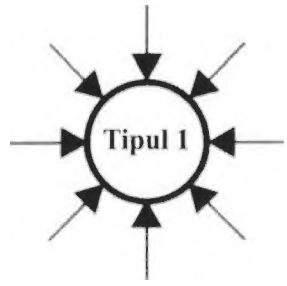
„Când descrii sau explici sau doar îţi simţi „şinele", ceea ce faci de fapt, fie că ştii sau nu, e să trasezi o linie sau o graniţă mentală de-a lungul domeniului experienţei tale, şi tot ce e în interiorul acelei linii numeşti „eu însumi" în timp ceea ce dincolo de ea, simţim că nu face parte din noi. Identitatea noastră de sine, cu alte cuvinte, depinde în întregime de faptul dacă trasăm sau nu acea linie... "

KEN WILBER

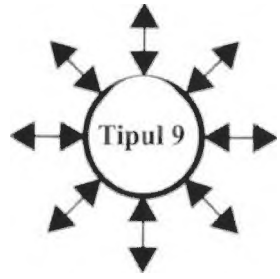
DIRECŢII ALE LIMITELOR EGOULUI IN TRIADA INSTICTUALĂ



TIPUL OPT: ENERGIA ORIENTATĂ SPRE EXTERIOR, ÎMPOTRIVA MEDIULUI



TIPUL UNU: ENERGIA ORIENTATĂ SPRE INTERIOR ÎMPOTRIVA PROPRIILOR IMPULSURI



TIPUL NOUĂ: ENERGIA ORIENTATĂ SPRE „AMENINŢĂRI" ATÂT EXTERIOARE CÂT ŞI INTERIOARE

Tipul Nouă, tipul central al acestei triade, cel poziţionat pe triunghiul echilateral, *urmăreşte să-şi păstreze limitele egoului în ambele zone, internă şi externă.* In spaţiul lor interior, ei nu doresc ca anumite stări şi emoţii să le strice echilibrul. De aceea, asemeni tipologiei Unu, ridică ziduri în jurul anumitor părţi din ei înşişi, reprimându-şi dorinţele instinctive şi emoţiile puternice. în acelaşi timp, pentru a nu fi răniţi, tipul Nouă menţine o puternică limită a egoului faţă de lumea înconjurătoare, la fel ca şi cei din tipul Opt. De multe ori recurg la comportamente pasiv-agresive şi ignoră orice le-ar putea strica pacea interioară. Nu e de mirare că cei din tipul Nouă se plâng de multe ori că sunt obosiţi, pentru că e nevoie de o imensă cantitate de energie să te opui realităţii pe ambele „fronturi". Dacă ei îşi folosesc vitalitatea pentru a păstra aceste limite, ea nu mai e disponibilă pentru a trăi şi pentru a fi mai prezenţi în lume.

Fiecare din aceste trei tipuri are probleme cu *agresivitatea.* (Chiar dacă toate tipurile sunt agresive în felul lor, la tipurile instinctuale energia agresivităţii este o componentă cheie a structurilor egoului.) Câteodată agresivitatea este îndreptată direct către sine, alteori către ceilalţi. In decursul muncii psihologice sau spirituale cu sine, această energie iese de multe ori la suprafaţă ca un puternic sentiment de *mânie.* Mânia este reacţia instinctivă la nevoia de a reprima, de a ne închide şi a ne îngrădi vitalitatea. *Tipul Opt are tendinţa să acţioneze fiind condus de mânie, tipul Nouă să o nege şi tipul Unu să o reprime.*

Putem înţelege mai clar rolul mâniei prin perspectiva experienţei unui copil. Fiecare din noi, conştient sau nu, simte că nu a avut în copilărie libertatea de care ar fi avut nevoie ca să se dezvolte pe deplin. Atunci când începem să explorăm aceste lucruri, vom descoperi că sub spoiala noastră de adulţi noi suprimăm sau chiar reprimăm o mânie intensă rezultată din această insultă adusă integrităţii noastre esenţiale. (Ca aspect pozitiv, mânia e şi un mod de a le spune celorlalţi „Staţi departe de mine ca să am spaţiu! Vreau şi am nevoie să fiu întreg şi independent.") Problema este că, dacă ducem cu noi problemele din copilărie, vom continua să ne simţim ca şi cum avem nevoie să ne protejăm „spaţiul personal", chiar dacă nimic nu îl ameninţă în mod real. Odată ce aceste probleme au fost rezolvate, energia care stă la baza mâniei noastre, ca şi energia necesară pentru a o reprima, sunt eliberate şi redirecţionate spre alte scopuri, superioare, inclusiv propria transformare.

TRIADA EMOŢIONALĂ

- **PREOCUPAŢI DE:** iubirea falsului sine şi a imaginii de sine
- **AU PROBLEME CU:** identitatea şi ostilitatea
- **CAUTĂ:** atenţie
- **EMOŢIE ASCUNSĂ:** ruşinea

Am văzut în triada instinctuală cât de rar suntem prezenţi cu adevărat în corpul nostru, în plinătatea vitalităţii noastre.

Rareori avem curajul să fim cu totul prezenţi în sufletul nostru, şi atunci când suntem, este de multe ori copleşitor. De aceea înlocuim această putere de a simţi eu adevărat cu tot felul de reacţii. Aceasta este dilema de bază a triadei emoţionale: tipurile Doi, Trei şi Patru.

La nivelul cel mai profund, *forţa inimii noastre este sursa identităţii noastre.* Când inima ni se deschide ştim cine suntem, tară să ne mai intereseze ceea ce gândesc oamenii despre noi sau despre trecutul nostru. Fiecare dintre noi are o calitate aparte, o savoare anume, ceva unic care este „eu" într-un mod foarte intim. Numai cu ajutorul sufletului putem recunoaşte şi aprecia adevărata noastră natură.

Când suntem în contact cu sufletul, ne simţim iubiţi şi apreciaţi. Aşa cum ne învaţă marile tradiţii spirituale, *noi suntem iubirea.* Participarea noastră la natura divină a lumii înseamnă nu doar că suntem iubiţi de Dumnezeu, ci şi că iubirea este prezentă în noi - noi suntem albia prin care această iubire se manifestă în lume. Atunci când inimile noastre sunt închise şi blocate, nu numai că pierdem legătura cu adevărata noastră identitate, dar nu ne mai simţim iubiţi şi apreciaţi. Această pierdere este greu de suportat, aşa că personalitatea începe să creeze o identitate înlocuitoare şi să găsească alte lucruri care să ne dea simţul valorii, căutând de obicei atenţia şi aprecierea exterioară a celorlalţi.

CENTRUL EMOŢIONAL

Chiar acum în timp ce citeşti aceste rânduri, întoarce-ţi atenţia către zona inimii. Respiră de câteva ori profund şi simte aceste respiraţii în piept. Ce senzaţii ai în această zonă? Relaxează-te, inspiră adânc şi observă ce simţi în zona inimii. Se simte ascuţit? Moale? Amorţit? Dureros? Care e senzaţia exactă pe care o ai? Dacă această senzaţie ar avea culoare sau formă sau gust, care ar fi acestea? Ce efect are acest exerciţiu asupra felului cum te percepi pe tine?

Astfel, cele trei tipologii ale triadei emoţionale sunt preocupate în primul rând de dezvoltarea imaginii de sine. Aceste persoane compensează lipsa unei legături mai profunde cu sufletul lor prin construirea unei false identităţi şi prin identificarea cu aceasta. Ele îşi prezintă apoi această imagine celorlalţi (ca şi lor înşile), în speranţa că ea va atrage iubire, atenţie, aprobare şi un simţ al propriei valori.

,, Tot ceea ce trebuie să facem este să renunţăm la obiceiul nostru de a privi ca real ceea ce este ireal. Toate practicile religioase sunt menite doar să ne ajute să facem acest lucru. Când încetăm să mai privim irealul ca real, atunci rămâne doar realitatea, şi noi vom fi acea realitate. ”

RAMANA MAHARSHI

In termeni psihologici, tipurile Doi, Trei şi Patru sunt cele mai preocupate de „rănile lor narcisiste”, adică de faptul că nu au fost apreciaţi pentru ceea ce erau în copilărie. Nimeni nu iese din copilărie tară un anumit grad de afectare narcisistă. De aceea, adulţi fiind, ne este foarte greu să fim autentici unii cu alţii. Există mereu teama că, după ce am spus şi am făcut tot ce trebuia, o să ne simţim goi şi neimportanţi. Indiferent de tipul nostru de personalitate, nu ne vedem cu adevărat unii pe alţii şi nu permitem să fim văzuţi aşa cum suntem. Ne substituim cu o imagine, ca şi cum am spune lumii: „Asta sunt eu, nu-i aşa? Vă place cine sunt, nu-i aşa?” Oamenii pot aprecia această imagine, însă atâta timp cât ne identificăm cu personalitatea noastră, ceva mai profund va rămâne mereu ignorat.

Tipurile din triada emoţională vin cu trei soluţii diferite la această dilemă: se străduiesc să îi mulţumească pe ceilalţi astfel încât aceştia să îi placă (tipul Doi); realizează cu succes lucruri şi devin remarcabili într-un anumit domeniu astfel încât oamenii să îi admire şi să îi aprecieze (tipul Trei); sau creează o poveste elaborată despre ei înşişi şi acordă o importanţă imensă tuturor caracteristicilor personale (tipul Patru).

Două teme majore ale acestei triade implică *probleme de identitate* („Cine sunt eu?") şi *probleme de ostilitate* („Te urăsc pentru că nu mă iubeşti aşa cum vreau!") Datorită faptului că aceste tipuri ştiu în mod inconştient că identitatea lor nu exprimă cine sunt ei cu adevărat, ele răspund cu ostilitate atunci când această personalitate-identitate nu le este confirmată. Ostilitatea serveşte atât la contracararea celor care le pun la îndoială sau nu le apreciază identitatea, cât şi la apărarea împotriva sentimentelor profunde de ruşine şi umilinţă.

Tipul Doi îşi caută valoarea în felul cum îl privesc ceilalţi. Vor să fie doriţi şi încearcă să obţină reacţii favorabile dăruindu-le oamenilor energia şi atenţia lor. Ei aşteaptă IIII răspuns pozitiv la această aplecare a lor către prietenie, ajutor şi bunătate, pentru a-şi dezvolta respectul de sine. Emoţiile lor sunt orientate către exterior, către ceilalţi, dar le este greu să îşi dea seama ce le spun propriile emoţii. Se simt deseori neapreciaţi, deşi se străduiesc să ascundă sentimentele ostile generate de această stare.

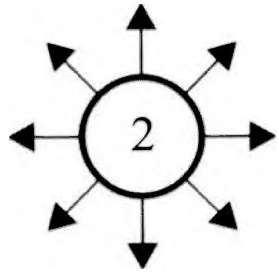
Tipul Patru e la cealaltă extremă: energia şi atenţia lor sunt orientate către interior pentru a susţine o imagine de sine bazată pe emoţii, fantezii şi poveşti din trecut. Personalitatea lor se centrează pe ideea de a fi „diferiţi", unici, şi de aceea deseori se simt înstrăinaţi. Au tendinţa să-şi creeze şi să-şi păstreze anumite stări mai degrabă decât să permită emoţiilor reale să se manifeste. Cei mai puţin echilibraţi se văd deseori victime şi prizonieri ai trecutului lor. Din cauza tragediilor şi abuzurilor la care au fost supuşi, cred că nu au nieio speranţă ca lucrurile să se schimbe. Acesta e în acelaşi timp şi modul lor de a cerşi atenţie şi milă din partea celorlalţi, pentru a obţine astfel un anumit grad de recunoaştere.

Tipul Trei, tipul central al acestei triade, îşi direcţionează energia şi atenţia atât spre interior cât şi spre exterior. La fel ca Doi, au nevoie de aprecierea celorlalţi, de un feedback pozitiv. Caută să-şi demonstreze propria valoare prin diverse realizări; îşi formează o imagine despre cum este o persoană valoroasă, şi apoi încearcă să devină aşa. Insă tipul Trei se mai angajează şi într-o mulţime de „sarcini interne", urmărind, ca şi tipul Patru, să creeze

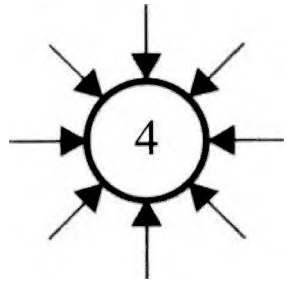
şi să menţină o imagine de sine credibilă. Ei sunt mereu în pericol să creadă mai mult „propriul comunicat de presă" decât adevărul.

In ciuda diferitelor imagini prezentate de aceste tipuri, în esenţă ei se simt tară valoare, şi multe din acţiunile personalităţii lor sunt

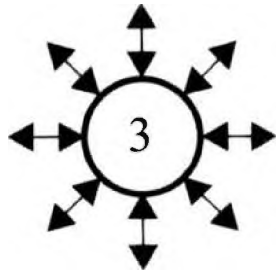
FOCALIZAREA PE IMAGINEA DE SINE ÎN TRIADA EMOŢIONALA



TIPUL DOI: IMAGINEA DE SINE ESTE PREZENTATĂ ÎN EXTERIOR CELORLAŢI



TIPUL PATRU: IMAGINEA DE SINE ESTE PREZENTATĂ ÎN INTERIOR, LOR ÎNŞILE



TIPUL TREI: IMAGINEA DE SINE ESTE PREZENTATĂ ATÂT LOR ÎNŞILE CÂT ŞI CELORLALŢI

doar încercări de a ascunde acest sentiment faţă de ei înşişi şi faţă de ceilalţi. Tipul Doi încearcă să obţină sentimentul valorii spunând: „Ştiu că sunt valoros, pentru că ceilalţi mă iubesc şi mă apreciază.” Cei din tipul Doi sunt *salvatori.* Cei din tipul Patru îşi spun „Ştiu că sunt valoros pentru că sunt unic şi nu semăn cu nimeni. Sunt special pentru că cineva a făcut efortul să mă salveze. Cineva face efortul să acorde atenţie problemelor mele, deci trebuie să le am.” Tipul Trei sunt eroi care *nu au nevoie să fie salvaţi,* ei spun „Ştiu că sunt valoros pentru că mi-am făcut un plan bun, nu e nimic în neregulă cu mine. Sunt valoros datorită realizărilor mele”. In ciuda metodelor individuale de consolidare a respectului de sine, tuturor celor trei tipuri le lipseşte iubirea reală de sine.

Dacă tipurile triadei instinctuale încearcă să controleze sentimentele de mânie, triada emoţională are de-a face cu sentimente de *ruşine.* Atunci când calităţile noastre autentice, Esenţiale, nu primesc un răspuns adecvat în copilăria timpurie, ajungem la concluzia că e ceva în neregulă cu noi. Sentimentul care rezultă este *ruşinea.* încercând să se simtă valoroşi prin intermediul imaginii de sine, aceste tipuri speră să scape de sentimentul ruşinii. Tipul Doi devine super bun, încercând să fie în serviciul celorlalţi astfel încât să nu mai simtă ruşinea. Tipul Trei devine perfect în performanţele sale şi remarcabil în realizările sale astfel încât să poată face faţă ruşinii. Tipul Patru evită sentimentele profunde de ruşine dramatizându-şi pierderile şi punându-se în postura de victime.

TRIADA CEREBRALĂ

- **PREOCUPAŢI DE:** Strategii şi credinţe
- **AU PROBLEME CU:** insecuritatea şi anxietatea
- **CAUTĂ:** securitatea
- **EMOŢIE ASCUNSĂ:** TEAMA

Dacă triada instinctuală are legătură cu *păstrarea percepţiei de sine* iar triada emoţională cu *păstrarea identităţii*, triada

cerebrală are legătură cu *găsirea unei stări de ghidare şi susţinere interioară.* Emoţiile dominante la tipurile Cinci, Şase şi Şapte sunt *anxietatea* şi *insecuritatea.* Altfel spus, triada instinctuală e preocupată să opună rezistenţă aspectelor prezentului. Triada emoţională e orientată spre trecut pentru că imaginea de sine e construită din amintiri şi interpretări ale trecutului. Triada cerebrală e preocupată mai mult de viitor, ca şi cum s-ar întreba „Ce o să se întâmple cu mine? Cum o să supravieţuiesc? Cum pot să mă pregătesc pentru a împiedica lucrurile rele să mi se întâmple? Cum să avansez în viaţă? Cum mă descurc?"

Triada cerebrală a pierdut legătura cu acel aspect al adevăratei noastre naturi care în unele tradiţii spirituale e numită *tăcerea minţii.* O minte calmă, liniştită este sursa ghidării interioare care ne dă capacitatea de a percepe realitatea exact aşa cum este. Ne permite să fim receptivi la o cunoaştere interioară care ne poate ghida acţiunile. La fel cum rareori suntem prezenţi în corpul nostru sau în suflet, rareori avem acces şi la această stare a minţii. La cei mai mulţi din noi mintea e ca o moară stricată, şi de aceea oamenii petrec ani de zile în mănăstiri sau ashramuri încercând să-şi liniştească mintea. Mintea pe care o foloseşte personalitatea nu este liniştită şi nici nu are această cunoaştere directă, ci încearcă să vină cu tot felul de strategii sau formule care consideră ea că ne vor ajuta să funcţionăm.

CENTRUL GÂNDIRII

Chiar acum, relaxaţi-vă şi intraţi în contact mai profund cu senzaţiile şi impresiile pe care le aveţi. Simţiţi ce înseamnă de fapt să fii viu în corpul tău în acest moment prezent. Nu vizualizaţi - lăsaţi-vă libertatea de a experimenta cea ce este. Pe măsură ce deveniţi mai calmi şi mai interiorizaţi, puteţi începe să observaţi că mintea devine mai puţin „zgomotoasă". Continuaţi acest proces timp de câteva minute. Rămâneţi în contact cu impresiile şi senzaţiile imediate şi vedeţi cc efect are

acest lucru asupra gândirii voastre. Pe măsură ce mintea devine mai tăcută, percepţiile vă sunt mai clare sau mai înceţoşate? Mintea pare mai clară sau mai înceată?

„ Trebuie să fim gata să renunţăm la viaţa pe care ne-am planificat-o, pentru a avea viaţa care ne aşteaptă. ”

JOSEPH CAMPBELL

Tipurile Cinci, Şase şi Şapte nu îşi pot linişti mintea. Aceasta este o problemă, pentru că o minte liniştită ne face să ne simţim în siguranţă, într-un mod profund. Cunoaşterea şi ghidarea interioară apar într-o minte liniştită şi ne dau încredere în interacţiunea cu lumea. Atunci când aceste calităţi sunt blocate, apare teama. Reacţiile acestor trei tipuri în faţa fricii sunt diferite.

Tipul Cinci răspunde la frică retrăgându-se din viaţă şi reducându-şi nevoile personale. Ei cred că sunt prea firavi şi neputincioşi pentru a supravieţui în lume. Singurul loc sigur e în mintea lor, aşa că stochează tot ceea ce cred ei că ar putea să-i ajute să supravieţuiască până când vor fi gata să se confrunte cu lumea. Tipul Cinci simte şi că nu are suficient de multe date care să facă faţă nevoilor practice ale vieţii. Aşa că se retrage până când va învăţa ceva sau va avea îndemânarea care să îi permită să se simtă de ajuns de sigur încât să iasă din ascunzătoare.

Tipul Şapte, prin contrast, ia viaţa în piept şi pare să nu se teamă de nimic. Poate pare straniu că Şapte este într-o triadă afectată de frică, de vreme ce ei sunt aşa de aventuroşi. în ciuda aparenţelor totuşi, cei din tipul Şapte sunt plini de teamă, dar nu de lumea exterioară: ei se tem de lumea lor interioară, de a nu fi prinşi în capcana durerii, tristeţii, şi în special să fie „prinşi” de sentimentele de anxietate. Se refugiază astfel în activitate sau în anticiparea activităţii. Tipul Şapte urmăreşte în mod subconştient să îşi ţină mintea ocupată astfel încât anxietatea şi rănile din profunzime să nu iasă la suprafaţă.

Tipul Şase, tipul central al acestei triade (tipul poziţionat pe triunghiul echilateral), îşi direcţionează atenţia şi energia atât către exterior cât şi către interior. Şase simte anxietate înăuntrul

său şi de aceea se lansează în acţiuni exterioare şi în anticiparea viitorului, asemenea lui Şapte. Până la urmă i se face frică să nu facă greşeli şi să fie pedepsit sau să fie copleşit de solicitări. Atunci, asemeni tipului Cinci, se refugiază în interior. Acolo se sperie din nou de propriile sentimente şi ciclul reacţiilor continuă, anxietatea făcând ca atenţia lor să sară de colo-colo, ca o minge de ping-pong.

Tipologiile triadei intelectuale tind să aibă probleme legate de ceea ce în psihologie se numeşte „faza de separare" a dezvoltării egoului. Aceasta este etapa din jurul vârstei de doi-patru ani, când copiii încep să se întrebe: „Cum aş putea să mă îndepărtez de siguranţa şi grija mamei? Ce este lipsit de pericol şi ce este periculos?" în mod normal, imaginea tatălui devine suport şi ghid, el este persoana care ajută copilul să îşi dezvolte aptitudinile şi independenţa.

Tipologiile acestei triade reprezintă trei căi prin care copiii încearcă să rezolve faza de separare şi să treacă peste dependenţă. Astfel, Şasele caută pe cineva ca imaginea tatălui, cineva puternic, demn de încredere şi autoritar. Astfel tipul Şase compensează pierderea ghidării interioare prin căutarea ghidării cuiva din exteriorul lor. Ei caută susţinere pentru a deveni independenţi, deşi, în mod ironic, tind să devină dependenţi de fiecare persoană sau sistem pe care îl folosesc pentru a găsi independenţa.

Cei din Tipul Cinci sunt convinşi că susţinerea nu există sau nu se pot baza pe ea, şi astfel încearcă să compenseze pierderea ghidării interioare găsind pentru orice situaţie explicaţii mentale proprii. Deoarece ei „merg singuri", sunt convinşi că trebuie să-şi diminueze nevoile şi ataşamentele faţă de oricine, dacă vor să se desprindă şi să devină independenţi. Cei din tipul Şapte încearcă să devină independenţi căutând un înlocuitor pentru grija mamei. Ei caută şi experimentează tot ce consideră că o să le aducă împlinire şi siguranţă. în acelaşi timp, răspund la lipsa ghidării experimentând orice fel de situaţii - ca şi cum prin eliminare ar putea descoperi sursa îngrijirii pe care o caută în secret.

PERSONALITATE ŞI ESENŢĂ: CALITĂŢI CONTRASTANTE

Personalitate	**Esenţă**
(Adormit)	(Treaz)

CENTRUL INTELECTUAL-CEREBRAL

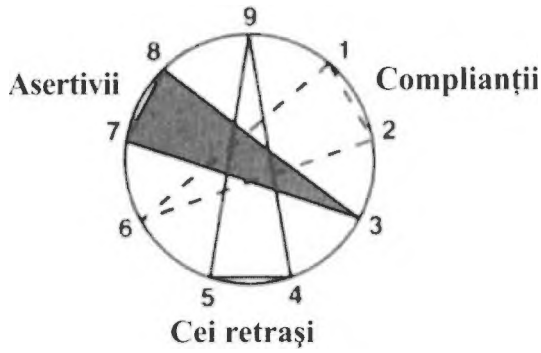
Pălăvrăgeală mentală	Minte liniştită
Descifrare	Ghidare lăuntrică
Strategii, îndoială	Cunoaştere, claritate
Anxietate şi frică	Susţinere şi stabilitate
Anticipare	Deschis spre
(Orientare spre viitor)	momentul prezent
	(Aici şi acum)

CENTRUL EMOŢIONAL

Imaginea de sine	Autenticitate
Poveşti	Sinceritate
Sensibilitate	Compasiune
Menţinerea stărilor	Iertare şi revărsare
Se adaptează	Orientat spre interior
pentru a-i influenţa pe ceilalţi	*(Aici şi acum)*
{Orientare spre trecut)	

CENTRUL INSTINCTUAL

Limitat	Conectat la viaţă
Tensiunat, amorţit	Relaxat, deschis, sensibil
Defensiv	Forţă interioară
Disociat	Realist
Iritare	Acceptare
(Rezistent la prezent)	*(Aici şi acum)*



Grupurile Horneviene

Grupurile Horneviene indică stilul social al fiecărui tip şi, de asemenea, modul în care fiecare tip încearcă să îşi împlinească nevoile primare (aşa cum o arată Centrul Triadei). Conştientizând căile prin care în mod inconştient ne urmărim dorinţele vom putea să ne desprindem de aceste identificări puternice şi să ne trezim. Pe lângă cele trei triade, există o altă grupare importantă de trei grupuri, fiecare conţinând alte trei şi anume Grupurile Horneviene. Le-am denumit aşa în cinstea lui Karen Homey, psihiatra care a dezvoltat munca lui Freud identifieînd cele trei căi fundamentale prin care oamenii încearcă să îşi rezolve conflictele interioare. Am putea spune că Grupurile Horneviene indică „stilul social" al fiecărui tip: există un stil asertiv, un tip retras şi unul compliant (pentru superego acesta este docil, supus). Toate cele nouă tipuri se încadrează în aceste tipologii majore.

Asertivii (la Homey „cei ce se îndreaptă împotriva celorlalţi") includ tipurile Trei, Şapte şi Opt. Tipologiile asertive sunt egocentrice şi îşi amplifică egoul. Răspund la stres sau dificultăţi prin întărirea, consolidarea egoului. In loc să se calmeze sau să se retragă şi să caute să fie protejaţi, în faţa dificultăţilor asertivii îşi expansionează egoul. Toate cele trei tipologii au probleme în a-şi accepta sentimentele.

Fiecare din Grupurile Horneviene are o coştiinţă de sine proprie în relaţiile cu ceilalţi. Este important să recunoaştem şi să înţelegem irealitatea acestei „conştiinţe de sine", pentru a vedea dincolo de unele caracteristici principale ale egoului nostru. Un exemplu simplu va clarifica acest lucru: intrând într-o încăpere plină cu oameni, automat te vei simţi într-un anume fel. Dacă faci

parte din grupul asertivilor, răspunsul tău inconştient ar fi: „Eu sunt centrul. Eu sunt cel care este important aici. Acum că sunt aici, ceva important o să se întâmple.” Asertivii simt automat că toate întâmplările importante sunt legate de ei.

Şapte şi Opt simt asta în mod natural. Şapte intră într-o încăpere şi gândeşte la nivel subconştient, „Sunt aici! Acum lucrurile vor fi mult mai animate!” Opt gândeşte la nivel subconştient: „OK, sunt aici. Descurcaţi-vă cu mine.” Aceste tipuri „preiau” spaţiul şi se aşteaptă ca ceilalţi să reacţioneze la ei. Trei, totuşi, nu se simte în centrul atenţiei în mod uşor sau natural, deoarece, după cum am văzut, sunt dependenţi pe ascuns de atenţia celorlalţi pentru a se simţi valoroşi. Foarte probabil, Trei o să găsească moduri foarte subtile de a primi aprecieri pozitive de la alţii ca să se simtă în centrul atenţiei, ca şi cum ar spune: „Uită-te ce am realizat. Priveşte-mă şi confirmă-mi valoarea.”

Complianţii (la Homey „cei care vin către ceilalţi”) includ tipologiile Unu, Doi şi Şase. Aceste trei tipologii au o nevoie comună de a le fi de folos oamenilor. Ei sunt avocaţii, cruciaţii, funcţionarii publici şi cei care se dedică muncii lor. Toţi aceştia reacţionează la dificultăţi şi stres consultându-se cu super-egoul lor ca să afle care este cel mai potrivit lucru de făcut, întrebându-se: „Cum pot să împlinesc aşteptările celorlalţi? Cum pot fi o persoană responsabilă?”

Este important să înţelegem că tipologiile compliante nu sunt neapărat supuse altor persoane; totuşi, sunt foarte supuse solicitărilor super-egoului lor. Aceste trei tipologii se străduiesc să se supună regulilor, principiilor şi directivelor interioare pe care le-au învăţat în copilărie. Ca rezultat, ei înşişi devin adesea imagini autoritare, în special Unu şi Şase (şi Doi pot fi imagini autoritare, deşi cel mai des încearcă să fie „părinte bun” sau consilier de încredere pentru alţii).

Atunci când o persoană a cărei tipologie este în grupul complianţilor intră într-o încăpere, simte automat că este „mai bun” decât alţii, cu toate că expresia acestui lucru este de obicei foarte subtilă. Cei din tipul Unu pot intra în cameră şi să gândească

la nivel subconştient: „Aici este atât de neîngrijit şi dezorganizat. Dacă aş răspunde eu, nu ar fi aşa o harababură."

Doi intră în cameră şi gândeşte subconştient: „Săracii oameni! Aş fi vrut să am timp ca să le acord atenţie la toţi. Par supăraţi - au nevoie de ajutorul meu! Apropiindu-se de alţii din poziţia „persoanei iubitoare", care îşi oferă grija şi serviciile altora, Doi se pune automat în rolul superior de a fi „mai bun decât" alţii.

Şase au sentimente de inferioritate mai puternice decât Unu sau Doi, dar ei obţin o stare de „mai bun decât X" prin afilieri şi identificări sociale. („Sunt un democrat şi democraţii sunt mai buni decât republicanii!" „Trăiesc în New York, care este un oraş mai bun decât Los Angeles!" „ Nu există o echipă mai bună decât echipa mea !"

Cei retraşi (la Homey „cei care se îndepărtează de ceilalţi"), includ tipologiile Patru, Cinci şi Nouă. Aceştia nu au o diferenţiere foarte mare între şinele lor conştient şi sentimente, gânduri şi impulsuri inconştiente. Subconştientul lor totdeauna iese la suprafaţă prin reverii şi fantezii.

Toate cele trei tipuri răspund la stres prin îndepărtarea faţă de lume, către un „spaţiu lăuntric" în imaginaţia lor. Nouă se retrag într-un sanctuar lăuntric protejat şi fară griji, Patru se retrag într-un sine romantic şi idealizat, iar Cinci se retrag „într-o jucărie lăuntrică" complexă şi cerebrală. In limbaj comun, toţi pot „pleca din realitate" şi se retrag în imaginaţie foarte uşor. Aceste tipologii au probleme în a rămâne în lumea fizică şi de a ieşi din imaginaţie ca să poată acţiona.

Când intră într-o încăpere ei gândesc automat: „Eu nu sunt parte din ce se întâmplă aici. Nu sunt ca aceşti oameni. Nu mă potrivesc aici." Patru şi Cinci se simt foarte clar separaţi de alţii. îşi întăresc simţul sinelui prin a sta deoparte şi a părea diferiţi. într-o încăpere plină de oameni, Patru în mod tipic ar sta deoparte fiind distant şi s-ar comporta într-o formă „misterioasă". Pe de altă parte, dacă nu au starea potrivită, s-ar putea ca pur şi simplu să plece, mai ales pentru că simţul obligaţiei lor sociale este redus („Este prea mult pentru mine. Pur şi simplu nu sunt pregătit pentru asta acum...")

Pe Cinci s-ar putea să nu-i deranjeze să fie acolo, dar ar fi la fel de fericiţi şi acasă, citind o carte sau urmărindu-şi propriile interese. Dacă ar rămâne, Cinci probabil ar sta pe margine şi s-ar uita la ceilalţi. Ar fi o posibilitate mai mare să socializeze dacă ar avea un context oportun, cum ar fi să filmeze evenimentele cu o cameră.

Nouă ar putea să se bucure de întâlnire şi chiar să participe, dar ar rămâne detaşaţi. Ar da din cap şi ar zâmbi, în timp ce s-ar gândi la o excursie de pescuit, sau ar ţine companie cuiva, permiţând celeilalte persoane să asigure ea interacţiunea socială. Nouă va rămâne tăcând blând sau amuzându-se cu indiferenţă.

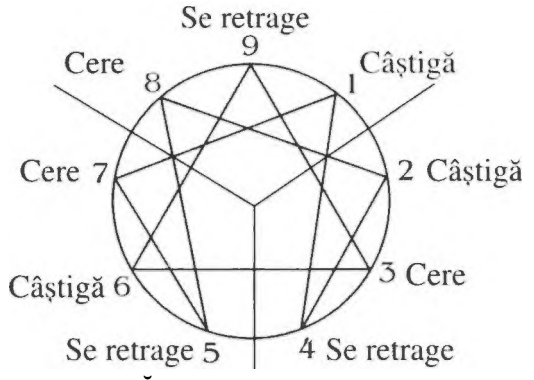
Mai devreme în acest capitol, am văzut că triadele ne arată cc şi-a dorit cel mai mult fiecare dintre noi în copilărie. Tipologiile din Triada Instinctuală au vrut cel mai mult *autonomie:* ei au căutat independenţa, abilitatea de a-şi impune propria voinţă şi de a-şi direcţiona propria viaţă. Tipologiile din Triada Emoţională au vrut cel mai mult *atenţie*: să fie observaţi şi aprobaţi de părinţi. în final, cei din Triada Cerebrală au vrut *siguranţă*: să ştie că mediul lor este sigur şi stabil.

Grupurile Horneviene ne spun strategia pe care fiecare tipologie o aplică pentru a-şi împlini nevoile. Tipologiile asertive (Trei, Şapte şi Opt) insistă sau *cer* să primească ceea ce vor. Abordarea lor este activă şi directă în urmărirea a ceea ce cred că au nevoie. Tipologiile compliante (Unu, Doi şi Şase), toate încearcă să *câştige* ceva prin împăcarea super-egoului lor, pentru a obţine ce vor. O să facă tot posibilul ca să fie „copii buni" pentru a-şi împlini nevoile. Tipologiile retrase (Patru, Cinci şi Nouă) se *retrag* pentru a primi ce vor. Se desprind de ceilalţi pentru a se descurca cu nevoile lor.

Parcurgând Eneagrama, putem aşeza aceste grupuri într-un mod care să caracterizeze succint stilul şi motivaţia esenţială a fiecărei tipologii. începând cu tipologiile din Triada Instinctuală putem vedea că Opt cer autonomie, Nouă se retrag pentru a obţine autonomie (ca să aibă spaţiul propriu) şi Unu încearcă să-şi câştige autonomia (simţind că dacă este perfect, alţii nu o să interfereze cu ei).

GRUPURILE HORNEVIENE CU SCOPURILE MOTIVAŢIONALE ALE TRIADELOR

8, 9, & 1 vor AUTONOMIE



5, 6, şi 7 vor SIGURANŢĂ **2, 3, şi 4 voi ATENŢIE**

Mutându-ne în Triada Emoţională, vedem că Doi, fiind o tipologie compliantă, încearcă să câştige atenţia (servind şi îngrijind pe ceilalţi). Trei, fiind o tipologie asertivă, cere atenţia, (făcând orice care câştigă recunoaştere şi atenţie), şi Patru, o tipologie retrasă, se retrage pentru a obţine atenţie (în speranţa că cineva o să vină şi o să îi descopere).

In Triada cerebrală, Cinci se retrag pentru siguranţă („O să fiu în siguranţă dacă stau departe de ceilalţi"), Şase încearcă să câştige siguranţa („O să fiu în siguranţă dacă fac ce se aşteaptă de la mine") şi Şapte cere siguranţa („O să fac orice ca să obţin ce am nevoie ca să mă simt în siguranţă")

Grupurile Armonice sunt utile în munca de transformare, deoarece ne arată modul în care fiecare persoană se descurcă atunci când nu primeşte ceea ce vrea (după cum indică Triada în care se află). Astfel, ne revelează modul fundamental în care personalitatea noastră se apără împotriva pierderii şi dezamăgirii.

Am descoperit de asemenea al treilea mod semnificativ de a grupa cele nouă tipuri, pe care l-am numit *Grupurile Armonice.* Pentru fiecare tip primar (cele localizate pe triunghiul echilateral, Trei, Şase şi Nouă), există două tipuri secundare, care par să-i semene în multe aspecte - şi oamenii se identifică greşit sistematic.

din cauza similarităţilor între aceste tipuri. De exemplu, Nouă de multe ori se identifică greşit ca Doi sau Şapte; Trei se identifică greşit ca Unu sau Cinci şi Şase sunt aproape vestiţi în a se identifica greşit ca fiind Patru sau Opt.

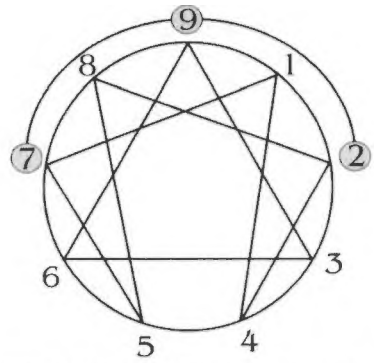
Cu toate că nu sunt linii care le conectează în simbolul Eneagramei, sunt teme şi probleme comune care unesc aceste tipuri. Grupurile Armonice ne spun ce atitudine adoptă tipul respectiv, dacă nu reuşeşte să-şi împlinească nevoia dominantă. Altfel spus, *Grupurile Armonice ne spun cum putem să ne descurcăm cu conflictele şi dificultăţile: cum răspundem atunci când nu primim ce vrem.*

Grupul optimist este compus din tipurile Nouă, Doi şi Şapte. Toate trei răspund la conflict şi dificultăţi prin adoptarea, pe cât posibil, a unei „atitudini pozitive", reîncadrând dezamăgirile într-un mod pozitiv. Ei vor să sublinieze aspectele înălţătoare ale vieţii şi să privească partea luminoasă a lucrurilor. Aceste tipuri ridică moralul celorlaţi, le place să ajute şi să se simtă bine, deoarece şi ei vor să se simtă bine în continuare („Nu am nieio problemă").

Aceste tipologii au dificultăţi în a se confrunta cu partea întunecată din ei; nu vor să vadă nimic dureros sau negativ în ei. în funcţie de fiecare tip, au probleme de a-şi armoniza propriile nevoi cu nevoile celorlalţi. Doi se focalizează în primul rând pe nevoile altora, Şapte se focalizează în primul rând pe nevoile proprii, iar Nouă încearcă să se focalizeze pe amândouă, foarte des cu rezultatul de a nu le împlini pe niciuna.

Grupul competent este format din tipurile Trei, Unu şi Cinci. Aceste persoane au învăţat să se descurce cu dificultăţile dându-şi la o parte sentimentele personale şi străduindu-de să fie obiectivi, eficienţi şi competenţi. îşi ignoră sentimentele şi nevoile subiective; încearcă să rezolve problemele într-un mod *logic* şi se aşteaptă şi de la alţii să facă la fel.

Aceste trei tipuri au probleme legate de munca în limitele unei structuri sau ale unui sistem. („Cum funcţionez eu într-un sistem? Pot să folosesc acest lucru în avantajul meu? O să mă împiedice să fac ce îmi doresc?"). Atitudinea acestui tip faţă de sisteme a evoluat



MODELUL ARMONIC 9-2-7

GRUPUL OPTIMIST

din relaţiile cu familia lui. Nu îşi dau seama cât de mult vor să se abandoneze valorilor unui sistem sau cât de mult vor să se abţină de la asta. Tipul Unu acţionează în cadrul regulilor, urmându-le atât de bine încât nimeni nu ar putea să pună la îndoială integritatea lor. Prin contrast, Cinci tinde să acţioneze în afara acestor reguli. Trei vrea să le facă pe amândouă deodată, să aibă beneficiul regulilor şi structurilor, dar nu şi restricţiile acestora.

Grupul reactiv este compus din tipurile Şase, Patru şi Opt. Aceste tipuri reacţionează emoţional la conflicte şi probleme şi au dificultăţi în a şti în ce măsură pot să aibă încredere în oameni: „Vreau să ştii ce simt eu în legătură cu asta." Când apare o problemă, aceste tipuri caută un răspuns emoţional de la ceilalţi care să reflecte preocuparea lor. în conflicte, tipurile reactive vor ca şi cealaltă persoană să aibă aceeaşi stare emoţională. „Asta chiar mă deranjează! Ar trebui să te deranjeze şi pe tine!" Tipurile din acest grup au sentimente puternice de plăcere sau respingere. Dacă există o problemă, sigur o să audă de ea şi alţii. In conflicte, în primul rând este necesar să se descurce cu propriile sentimente şi când reuşesc asta, lucrurile tind să se schimbe destul de rapid şi permanent. Dacă nu sunt în stare să îşi elibereze sentimentele, aceste tipuri tind să devină foarte ofensate şi răzbunătoare.

Tipurile din Grupul Reactiv pot avea dificultăţi să găsească un echilibru între nevoia de independenţă şi autodeterminare şi nevoia lor de a fi ocrotiţi şi susţinuţi de cei din jur. Ei simt simultan atât încredere cât şi suspiciune faţă de ceilorlalţi: ei vor să accepte susţinerea şi afecţiunea ceilalţi, dar dacă fac aceasta au senzaţia că

pierd controlul atât asupra lor cât şi asupra mediului. Le este teamă să nu fie trădaţi şi au nevoie de un feedback de la cei din jur pentru a ştii cum stă situaţia. Ei fie caută sfaturi sau îndrumare („atitudine părintească") fie le sfidează (se revoltă). Subconştient, Patru vor să fie ocrotiţi, pe când Opt vor să joace rolul părintelui şi al celui care oferă. Şase vor să acopere ambele aspecte, câteodată să fie părinţi, alteori să fie îngrijit de cineva.

PRINCIPALE ASPECTE ALE GRUPULUI OPTIMIST

Accentuează

Imagine de sine pozitivă: „Sunt o persoană iubitoare şi grijulie"
Se focalizează pe intenţiile lor pozitive.

Evită să vadă

Propriile nevoi, dezamăgirea, furia.

Probleme cu nevoile

Prea mult accent pe nevoile altora; neglijarea propriilor nevoi.

©

Accentuează

Experienţe pozitive, bucurie, activitate, senzaţii tari, distracţie.

Evită să vadă

Durerea şi goliciunea lor; rolul lor în crearea suferinţei pentru ei şi pentru ceilalţi.

Probleme cu nevoile

Prea mult accent pe propriile nevoi. Devin uşor copleşiţi de nevoile celorlalţi.

®

Accentuează

Calităţile pozitive din ceilalţi şi ale mediului. îşi idealizează lumea.

Evita să vadă

Problemele cu persoanele dragi sau mediul lor, precum şi propria lipsă de dezvoltare.

Probleme cu nevoile

Se simt copleşiţi de propriile nevoi şi nevoile altora. Nu vor să aibă de-a face cu niciunul.

PRINCIPALELE ASPECTE
ALE GRUPULUI COMPETENT

Pune accentul pe:

Să fie corect, organizat şi sensibil. Se focalizează pe standarde înalte, îmbunătăţindu-se şi cunoscând regulile.

Face faţă sentimentelor

Prin reprimare şi negare. Sentimentele sunt redirecţionate în activitate, prin a face lucrurile perfect. Sentimentele sunt menţinute în corp sub formă de rigiditate fizică.

Relaţia cu sistemele

Vor să lucreze în cadrul sistemul. încearcă să fie „copii cuminţi" şi îi irită cei care nu ţin cont de reguli.

®

Pun accentul pe:

Să fie eficienţi, capabili şi să exceleze. Se focalizează pe scopuri, fiind pragmatici ştiind cum să se prezinte

Face faţă sentimentelor

Prin reprimare şi fiind atent la sarcini, rămânând activ. Realizările amână sentimentele dureroase. Contează pe alţii să le dea indicii despre sentimentele lui.

Relaţia cu sistemele

Trei vrea să lucreze în cadrul sistemului. Dar de asemenea îi place să fie şi în afara lui - ocolind regulile şi găsind scurtături.

Pune accentul pe:

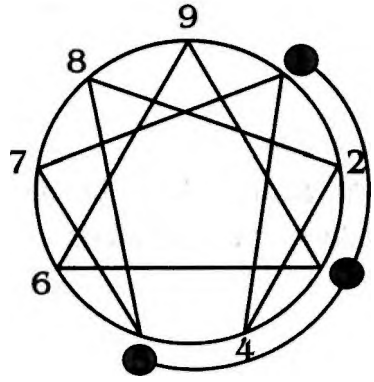
Să fie expert şi să aibe informaţii profunde. Se focalizează pe proces, faptele obiective, îşi menţine claritatea şi detaşarea.

Face faţă sentimentelor

Prin despicarea şi abstractizarea sentimentelor, rămâne preocupat şi cerebral, ca şi cum sentimentele lui s-ar întâmpla altora.

Relaţia cu sistemele

Respinge sistemul şi vrea să lucreze pe cont propriu, în afara lui. Are puţină răbdare cu regulile şi procedurile.



MODELUL ARMONIC 1-3-5
GRUPUL COMPETENT

PRINCIPALELE ASPECTE
ALE GRUPULUI REACTIV

©

Caută:

Un salvator, cineva care să-i înţeleagă şi să le susţină viaţa şi visele.

Vor să fie văzuţi.

Se tem de:

Abandon - că nimănui nu o să-i pese de ei; că nu o să aibă destul suport pentru a se regăsi şi a deveni ei înşişi.

Se descurcă cu alţii prin:

îi ţin pe ceilalţi interesaţi prin limitarea accesului, jucând „greu de dobândit" şi agăţându-se de cei care ii susţin.

Ⓒ

Caută:

Independenţă şi susţinere. Vor pe cineva pe care să se bazeze, dar au nevoie şi de a fi „cel mai tare".

Se tem de:

A fi abandonat şi tară susţinere, dar şi de a deveni prea dependent de alţii.

Se descurcă cu alţii prin:

Luîndu-şi angajamentul şi fiind de nădejde, încercând să-şi menţină independenţa; se implică dar sunt defensivi în acelaşi timp.

©

Caută:

Independenţă şi încredere în sine. Vor să aibă nevoie de ceilalţi cât mai puţin posibil, să îşi aparţină lor înşile.

Se tem de:

A fi controlaţi sau dominaţi de alţii. Astfel le este frică dc intimitate şi de a deveni vulnerabili să acorde prea multă încredere sau să le pese prea mult de ceilalţi.

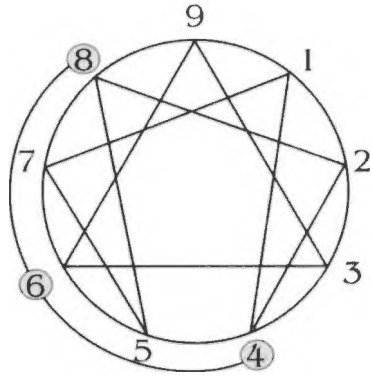
Se descurcă cu alţii prin:

Ţinându-şi garda sus, nelăsându-i pe ceilalţi să se apropie, întărindu-se împotriva suferinţei, îşi neagă nevoia de alte persoane.

GRUPURILE ARMONICE DINTR-0 PRII 7RE

Grupul optimist: ***Neagă că ar avea o problemă***

Nouă: „Ce problemă? Nu cred că există o problemă.”
Doi: „Tu ai o problemă. Eu sunt aici ca să *te* ajut”
Şapte: „S-ar putea să fie o problemă, dar *eu sunt* bine.”



MODELUL ARMONIC 4-6-8
GRUPUL REACTIV

Grupul competnet: ***îşi neagă sentimentele şi rezolvă problema logic:***

Trei: „Există o soluţie eficientă pentru asta - trebuie doar să ne apucăm de treabă.”
Unu: „Sunt sigur că putem rezolva asta ca adulţi sensibili şi maturi.”
Cinci: „Sunt câteva lucruri ascunse aici: lasă-mă să mă gândesc la asta.”

Grupul reactiv: ***Reacţionează puternic şi au nevoie de răspuns de la ceilalţi***

Şase: „Mă simt foarte presat, am nevoie să mai eliberez din aburi!”
Patru: „Mă simt foarte rănit şi am nevoie să mă exprim.”
Opt: „Sunt supărat pe chestia asta, o să mai auzi despre asta!”

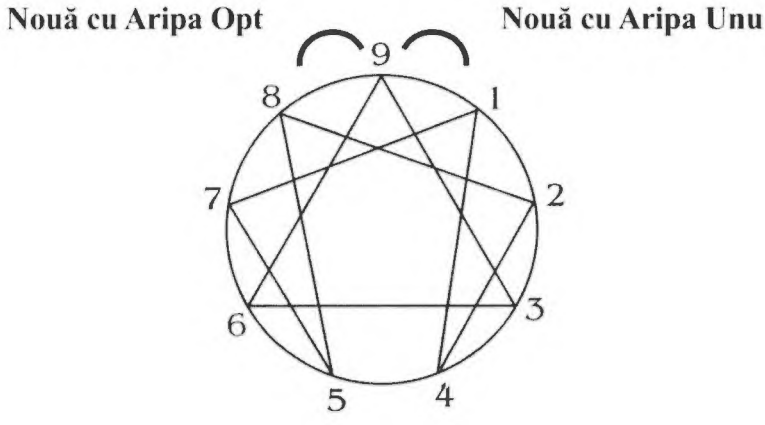
CAPITOLUL 6

DINAMICA ŞI VARIAŢIUNI

Eneagrama nu este ceva vag. Ea ne poate ajuta să ne focalizăm şi să ne personalizăm înţelegerea prin intermediul unor distincţii mai rafinate decât tipurile de bază.Fiecare tip are două *aripi* şi trei *variante instinctuale.* Aceste două „lentile" ne ajută să ne focalizăm asupra trăsăturilor personalităţii noastre cu o mai mare precizie şi specificitate. Eneagrama este unică şi prin faptul că ne arată modalităţile de a ne dezvolta, de a evolua. Ne trasează în mod precis traseele creşterii şi evoluţiei noastre, dar şi pe cele care ne duc la involuţie. Cu ajutorul *nivelelor de dezvoltare* şi al direcţiilor de *integrare* şi *dezintegrare,* putem înţelege dinamica personalităţii noastre şi felul cum ne schimbăm în timp.

Aripile ne ajută să individualizăm cele nouă tipuri generale ale Eneagramei. Fiecare aripă este un subtip al tipologiei generale. Cunoaşterea aripii ne permite să reducem numărul problemelor cu care ne confruntăm pe calea spirituală.

Pentru că cele nouă tipuri sunt dispuse pe un cerc, indiferent care va fi tipul tău de bază, vei mai avea dc fiecare parte câte o tipologie. Una din ele va fi *aripa* ta. Aripa modifică tipologia de bază



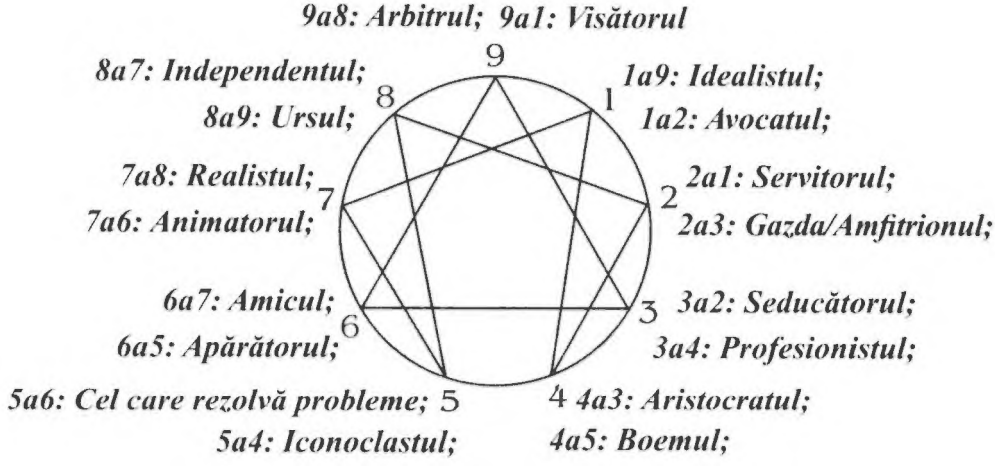
ARIPILE TIPULUI NOUA

şi se combină cu ea, amplificându-i unele din tendinţe. De exemplu, dacă tipul tău de bază este Nouă, poţi avea aripa Opt sau Unu. Nu suntem tipologii pure, iar în unele cazuri putem găsi chiar un Nouă cu ambele aripi. Cei mai mulţi dintre noi au totuşi doar o aripă dominantă.

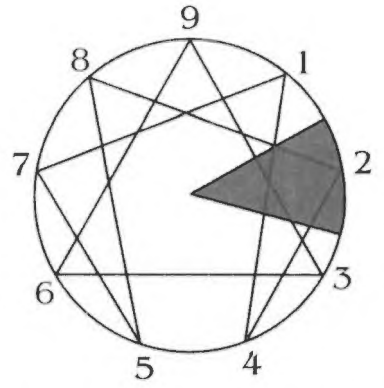
Aripa dominantă dă naştere unui subtip unic, uşor de recunoscut în viaţa de zi cu zi. De exemplu, când ne uităm la cei din tipul Şapte, ne dăm seama că există Şapte cu aripa Opt şi Şapte cu aripa Şase. Fiecare din aceste două subtipuri are o nuanţă foarte diferită. Toate combinările de tipuri cu aripi dau naştere la optsprezece subtipuri, două pentru fiecare tip de bază. Ele vor fi descrise în capitolul tipologiei respective.

Ne-ar putea ajuta să înţelegem diferenţele specifice dacă ne imaginăm circumferinţa Eneagramei ca pe o roată a culorilor care trece prin toate culorile posibile. Tipurile de bază sunt ca nişte familii

CELE 18 SUBTIPURI DE ARIPI RISO-HUDSON



de nuanţe asemănătoare. Despre cineva care aparţine tipului Şase putem spune de exemplu că e din „familia albastră”. Deşi nu ştim precis ce nuanţă de albastru i se aplică (albastru deschis, bleumarin, indigo ş.a.m.d.), ştim cu siguranţă diferenţa dintre albastru şi roşu să zicem, sau dintre albastru şi portocaliu.



Diagramă: ***aria familiei „doi”***

Acest mod de a privi tipologiile ne arată existenţa unui tot al expresiei umane, aşa cum există un tot al culorilor. Nu există limite reale între tipurile de personalitate, la fel cum nu există limite între culorile din curcubeu. Diferenţele individuale sunt la fel de unice ca şi diferitele nuanţe şi intensităţi ale culorilor. Cele nouă puncte ale Eneagramei sunt „numele de familie” pe care le folosim ca să vorbim despre diferenţele de personalitate, despre trăsăturile principale, tară să ne pierdem în detalii.

VARIANTELE INSTINCTUALE

Variantele instinctuale arată care anume din cele trei instincte fundamentale a fost cel mai distorsionat în copilărie, ducând la preocupări şi comportamente caracteristice la toate subtipurile unei tipologii.

Pe lângă cele două aripi ale fiecărui tip, există şi trei *variante instinctuale* pentru fiecare tip în parte, care indică diferitele zone ale vieţii de care va fi mai preocupat un anumit tip. Varianta instinctuală a unei persoane reprezintă sectorul în care vor apărea cel mai des problemele specifice tipologiei sale.

La fel cum în noi acţionează toate cele nouă tipuri ale Eneagramei, sunt prezente simultan şi cele trei variante instinctuale, însă una dintre ele va predomina. Cele trei instincte sunt asemănătoare straturilor unei prăjituri, instinctul predominant e deasupra, altul

în mijloc şi instinctul cel mai puţin puternic dedesubt. Acest lucru poate fi observat chiar dacă nu ştim tipologia unei persoane; instinctele sunt clar definite şi uşor de observat şi sunt o variabilă care funcţionează independent de tipologie. De aceea ele nu sunt de fapt nişte subtipuri, ca aripile.

Variantele instinctuale se bazează pe trei instincte primare ce influenţează comportamentul uman: *instinctul de conservare, instinctul social* şi *instinctul sexual.* Astfel, fiecare tipologie de pe Eneagramă are trei variaţii bazate pe aceste posibile instincte dominante. De exemplu, cineva din tipul Şase poate fi un Şase autoconservativ, un Şase social sau un Şase sexual, şi fiecare din aceşti indivizi va avea un alt set de preocupări predominante.

O persoană poate fi deci descrisă ca o combinaţie între tipul de bază, o aripă şi o variantă instinctuală dominantă - dc exemplu un Unu autoconservativ cu aripa Doi, sau un Opt sexual cu aripa Nouă. De vreme ce variantele instinctuale şi aripile nu sunt în legătură directă, e mai uşor de obicei să ne uităm la o tipologie fie prin „lentila" aripii, fie prin cea a variantei instinctuale dominante. Totuşi, combinarea acestor două modele de referinţă diferite dă naştere la *şase variaţii pentru fiecare tipologie,* în total cincizecişipatru de variaţii majore în întreaga Eneagramă.

Aceste dimensiuni ale personalităţii pot fi nişte detalii prea fine pentru unii, însă sunt foarte importante în munca de transformare personală. Variantele instinctuale sunt de asemenea demne de atenţie pentru că joacă un rol important în cadrul relaţiilor pe care le avem. Oamenii aparţinând aceleiaşi variante au aceleaşi valori şi se înţeleg bine, în timp ce cuplurile din variante diferite vor avea mai multe conflicte pentru că valorile lor fundamentale sunt diferite.

VARIANTA DE AUTOCONSERVARE

Cei mai mulţi oameni pot identifica această variantă cu uşurinţă. Tipurile de autoconservare *sunt preocupate să obţină şi să păstreze siguranţa şi confortul fizic,* manifestate deseori ca grija

pentru mâncare, bani, locuinţă şi sănătatea corpului fizic. Aceste probleme sunt priorităţile lor şi, urmărind să le împlinească pe acestea, pot avea de suferit alte zone ale vieţii lor.

De exemplu, putem identifica această variantă instinctuală în noi sau în alţii fiind atenţi la ce anume observă persoana respectivă atunci când intră într-o cameră. Tipurile de autoconservare au tendinţa să se focalizeze pe confortul oferit de mediu. Ei se vor uita dacă mediul le dă senzaţia de bine. Observă imediat şi reacţionează la lumina săracă, scaunele incomode sau o temperatură neplăcută a încăperii, şi încearcă mereu să îmbunătăţească aceste lucruri. Ei se pot întreba când e următoarea pauză de cafea sau de masă, îşi vor face griji că nu ajunge mâncarea sau dacă va fi aşa cum le place lor, sau dacă se va potrivi cu dieta lor. Atunci când acest instinct funcţionează armonios, aceste persoane pot fi cu picioarele pe pământ şi cu spirit practic. Ei îşi folosesc energiile pentru a se îngriji de necesităţile de bază ale vieţii - crearea unui mediu sigur, cumpărăturile, întreţinerea casei şi a locului de muncă, plătitul facturilor şi acumularea de deprinderi care să le permită să menţină curgerea ordonată şi neîntreruptă a vieţii.

Când acest tip de personalitate devine nesănătos, instinctul va fi distorsionat, făcând ca acele persoane să fie neîngrijite, cu posibile probleme legate de mâncare şi de somn. Ei pot aduna prea multe lucruri, pot exagera cu cumpărăturile, cu mâncatul, sau din contră se pot supune la „austerităţi" forţate de tot felul. Cei mai dizarmonioşi din această categorie sunt extrem de neglijenţi cu corpul lor sau devin obsedaţi de sănătate sau mâncare, sau de amândouă. Simţul lor practic şi financiar este afectat, ducând la probleme cu banii şi cu organizarea afacerilor. Dacă instinctul de autoconservare este copleşit de problemele de personalitate, acei indivizi se vor implica deliberat în activităţi autodistructive, în care acest instinct se întoarce împotriva lor înşile.

Atunci când celelalte două instincte domină şi cel de autoconservare este cel mai slab dezvoltat, grija pentru lucrurile de bază ale vieţii nu vine de la sine. Aceste persoane nu îşi vor aduce întotdeauna aminte că trebuie să mănânce şi să doarmă

sănătos. Factorii de mediu vor fi prea puţin importanţi pentru ei şi nu vor avea tendinţa să acumuleze bunuri sau bani. Timpul şi managementul resurselor vor fi de obicei neglijate, de multe ori cu efecte negative serioase asupra carierei lor, vieţii sociale şi bunăstării lor materiale.

VARIANTA SOCIALĂ

Cei mai mulţi dintre noi suntem conştienţi de componenta socială a vieţilor noastre, însă avem tendinţa să o privim ca pe dorinţa noastră de a socializa, de a merge la petreceri, întâlniri, de a face parte din grupuri etc. Totuşi, instinctul social este ceva mult mai profund. Este dorinţa puternică a fiecărei fiinţe umane să fie acceptată, plăcută şi să se simtă în siguranţă cu ceilalţi.

De unul singur suntem destul de vulnerabili şi slabi, putând cădea cu uşurinţă pradă unui mediu ostil. Ne lipsesc ghearele, colţii şi blana altor animale, şi dacă nu ne grupăm şi nu cooperăm cu ceilalţi, e destul de probabil ca specia noastră sau noi înşine ca indivizi să nu supravieţuim. Capacitatea de a ne plia după ceilalţi şi dorinţa de a ne integra sunt instincte umane fundamental legate de supravieţuire.

Oamenii cu instinctul social dominant sunt preocupaţi să fie acceptaţi şi necesari în acelaşi timp. Ei vor să păstreze simţul valorii pe care îl dobândesc prin participarea la activităţi împreună cu alţii, fie că este vorba de familie, grup, comunitate, naţiune sau umanitate. Tipurilor sociale le place să se implice şi să interacţioneze cu ceilalţi în scopuri comune.

Când intră într-o cameră, tipurile sociale vor fi imediat conştiente de împărţirea puterii şi de „politica" subtilă dintre diferitele persoane sau grupuri prezente. Ei sunt focalizaţi în mod subconştient asupra reacţiei celorlalţi faţă de ei, şi în special dacă sunt sau nu acceptaţi. Ei sunt sensibili la noţiunea de „loc" într-o structură socială ierarhică, atât în ce îi priveşte pe ei cât şi pe ceilalţi. Acest lucru se poate manifesta în multe feluri, cum ar fi căutarea atenţiei, faimei, succesului, recunoaşterii, onoarei, posturilor de conducere, aprecierii, ca şi a siguranţei de a fi parte din ceva mai mare. Dintre toate variantele

instinctuale, tipurile sociale vor să ştie ce se petrece în lumea lor; ei trebuie să fie în legătură cu ceilalţi ca să se simtă în siguranţă, vii şi energizaţi. Aceasta poate varia de la interesul pentru politică sau diplomaţia internaţională până la bârfele cu vecinii. Putem spune că instinctul social e un fel de inteligenţă contextuală: el ne dă capacitatea să vedem eforturile noastre şi efectele lor într-un context mai larg.

In general, tipurilor sociale le place să interacţioneze cu oamenii, deşi, în mod ironic, au tendinţa să evite intimitatea. Ca şi la celelalte instincte, dacă persoana devine dezechilibrată, instinctul se manifestă ca opusul său. Tipurile sociale nesănătoase pot deveni extrem de *antisociale,* detestând oamenii şi societatea, şi cu abilităţi sociale foarte slab dezvoltate. Ei se tem de ceilalţi, nu au încredere în ei şi nu se înţeleg bine cu nimeni, însă în acelaşi timp nu se pot dispensa de legăturile lor sociale. Pe scurt, tipurile sociale se focalizează pe interacţiunea cu alţi oameni în moduri care să le întărească sentimentul valorii personale, al împlinirii şi al securităţii în relaţie cu ceilalţi.

Atunci când celelalte două instincte domină iar instinctul social e cel mai *slab dezvoltat*, îndeplinirea sarcinilor şi îndatoririlor sociale e dificilă. Astfel de persoane au probleme în a vedea sensul legăturilor sociale, neglijând de multe ori impactul pe care îl au opiniile celorlalţi. Simţul implicării în comunitate, indiferent la ce scară, poate fi minim la ei. Deseori au puţine legături cu oamenii, simt că nu au nevoie de ceilalţi şi că ceilalţi nu au nevoie de ei. De aceea, ei pot fi de multe ori neînţeleşi chiar de către prieteni şi familie.

VARIANTA SEXUALĂ

Mulţi oameni vor să se identifice iniţial cu această variantă, poate pentru că asta ar însemna că sunt sexy sau pentru că le place sexul. Bineînţeles, a fi sexy e ceva foarte subiectiv, şi găsim oameni „sexy” în toate cele trei variante instinctuale.

Dacă dorim să aparţinem unei variante sau alteia, e bine să ne amintim că *personalitatea tinde să intervină şi să distorsioneze instinctul dominant.* De aceea, cei aflaţi sub influenţa variantei

sexuale e posibil să aibă probleme în relaţiile lor intime. Ca şi la celelalte variante, trebuie să vedem dintr-o perspectivă mai largă felul cum acţionează instinctele.

La tipurile sexuale există o căutare continuă pentru apropiere şi o atracţie către experienţe intense - nu doar experienţe sexuale, ci orice situaţii ce promit o încărcătură asemănătoare. Tipurile sexuale caută în orice lucru contactul intens. Ei pot găsi această intensitate în săriturile cu schiurile, într-o conversaţie intensă sau într-un film interesant. Ei sunt „dependenţi de intimitate". Ca aspect pozitiv, tipurile sexuale au o abordare foarte deschisă asupra vieţii; ca aspect negativ, le e greu să se focalizeze pe adevăratele lor nevoi şi priorităţi.

Atunci când intră într-o cameră, tipurile sexuale se focalizează rapid să vadă care sunt cei mai interesanţi oameni din cameră. Ei au tendinţa să acţioneze după cum le dictează atracţiile pe care le simt. (Prin contrast, tipurile sociale observă cine vorbeşte cu gazda, cine are putere, prestigiu, sau cine ar putea să îi ajute. Tipurile de autoconservare vor observa temperatura din cameră, unde sunt răcoritoarele şi care ar fi un loc comfortabil unde să se aşeze.) Tipurile sexuale gravitează spre oamenii de care se simt magnetizaţi, indiferent de potenţialul acelei persoane de a-i ajuta sau de statutul ei social. E ca şi cum s-ar întreba „Unde e acţiunea în camera asta? A cui energie e mai intensă?"

Tipurile sexuale pot avea dificultăţi în realizarea propriilor proiecte sau cu grija pentru propria persoană, din cauză ca la nivel subconştient ei caută mereu în exterior persoana sau situaţia care îi va completa. Ei sunt ca un dop în căutarea unei găuri şi pot deveni obsedaţi de o altă persoană dacă simt că e cea potrivită pentru ei. Pot neglija obligaţii importante sau chiar necesităţile lor de bază dacă sunt absorbiţi de cineva sau ceva care îi captivează.

Când sunt dezechilibraţi, cei din tipurile sexuale pot manifesta o stare de împrăştiere şi o profundă lipsă de concentrare. Ei pot trăi în promiscuitate sexuală sau pot fi fixaţi într-o atitudine temătoare şi disfuncţională faţă de sex şi intimitate. Atunci când această atitudine devine orientarea lor, vor evita cu intensitate tot ce e legat de sex.

Când celelalte două instincte predomină şi instinctul sexual *e cel mai slab dezvoltat,* problemele legate de intimitate şi stimulare (mentală sau emoţională) nu le sunt la îndemână. Aceste persoane ştiu ce le place, însă de multe ori le e greu să se entuziasmeze sau să se emoţioneze. Astfel de persoane pot avea dificultăţi în a fi intimi cu cineva, până la a evita acest lucru. Au de asemenea tendinţa să cadă în rutină, simţindu-se neliniştiţi dacă sunt prea multe lucruri nefamiliare în viaţa lor. Se pot simţi integraţi social însă, în mod straniu, departe de soţ-soţie, prieteni sau membrii familiei.

NIVELELE DE DEZVOLTARE

Nivelele de dezvoltare oferă o modalitate de a observa şi măsura «radul nostru de identificare cu structurile personalităţii noastre. Mai mult, ele fac posibile distincţii clare între tipologii şi adaugă o dimensiune „verticală" unui sistem exclusiv „orizontal", în interiorul fiecărei tipologii.

E evident că unii oameni sunt echilibraţi, deschişi, stabili şi capabili să facă faţă cu bine stresului, în timp ce alţii sunt mai tulburaţi, nervoşi, rigizi emoţional şi nu pot face faţă cu bine stresului. Cu toţii am experimentat de-a lungul vieţii o mare varietate de stări, de la cele înălţătoare la cele întunecate, nevrotice.

Cele nouă tipuri de personalitate sunt, ele singure, un set de categorii „orizontale", oricât dc subtile ar fi ele. Insă dacă vrem ca sistemul să oglindească cât mai bine natura umană şi să reflecte stările fluctuante ale tipologiei noastre, e nevoie de o modalitate de a reprezenta mişcările şi dezvoltarea „pe verticală" în interiorul fiecărei tipologii. Nivelele de dezvoltare şi direcţiile de integrare şi dezintegrare răspund acestei necesităţi.

Ken Wilbcr, un pionier al dezvoltării modelelor conştiinţei umane, a arătat că orice sistem psihologic complet trebuie să reflecte atât dimensiunea orizontală cât şi pe cea verticală. Dimensiunea orizontală descrie doar caracteristicile tipului de personalitate; însă pentru ca un sistem să fie complet, trebuie luat în considerare şi elementul vertical, şi asta e ceea ce fac nivelele de dezvoltare.

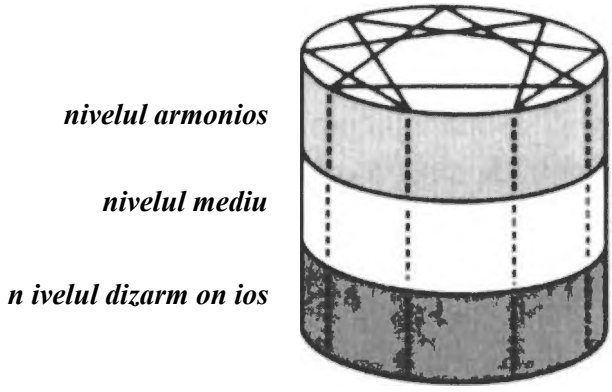
Oricât de evident ar părea acum acest lucru, el nu a fost concretizat înainte ca Don Riso să înceapă să dezvolte dimensiunea verticală a tipologiilor Eneagramei (tăcând distincţia între nivelele sănătoase, superioare sau armonioase, medii şi inferioare, patologice sau dizarmonioase ale unui tip). Atunci când el a pus în evidenţă nivelele mai subtile ale celor nouă tipuri, Eneagrama a devenit un model bidimensional complet dezvoltat, mult mai capabil să reprezinte complexitatea naturii umane. Aceste două dimensiuni pot fi reprezentate ca un tort cu nouă straturi.

Nivelele de dezvoltare au multe implicaţii profunde, practice şi terapeutice, aşa cum vom vedea în cuprinsul acestei cărţi. Ele sunt un model care explică mai clar mişcările din interiorul fiecărui tip, cum ar fi creşterea şi deteriorarea personalităţii, sau evoluţia şi involuţia noastră. Ele ajută la anticiparea comportamentelor specifice şi sunt o măsură a sănătăţii mentale şi emoţionale a unei persoane.

Nivelele fiecărui tip sunt distincte şi totuşi interconectate; ele ne oferă o modalitate de a vedea unde se situează o persoană relativ la nivelele armonios-sănătoase, medii şi bolnav-dizarmonioase ale fiecărui tip, şi de asemenea direcţia în care se îndreaptă. Sunt importante pentru terapie şi pentru dezvoltare personală şi ca un indicator al celor mai importante probleme la care trebuie să facă faţă o anumită persoană pentru a se transforma. Ne ajută de asemenea să înţelegem ce trăsături şi motivaţii se potrivesc fiecărui tip şi astfel să înţelegem cauzele unor încadrări greşite şi ale unor confuzii care pot apărea. De exemplu, tipul Opt e deseori caracterizat ca „agresiv” şi tipul Doi ca „seducător”, însă toate tipurile pot fi agresive şi seducătoare în felul lor caracteristic. Nivelele de dezvoltare ne ajută să vedem cum şi când este un Opt agresiv şi, cel mai important, *de ce.* La nivelul cel mai profund, nivelele ne oferă măsura gradului de identificare a unei persoane cu personalitatea sa, mai exact cât de închisă sau cât de deschisă şi liberă este acea persoană.

Este aproape imposibil să vorbim despre tipuri la modul general, fără a lua în consideraţie nivelele de dezvoltare, pentru că, pe măsură ce fiecare tip involuează, multe din caracteristicile sale

se transformă în opusul lor. Dc exemplu, cei din tipul Opt armonios sunt cei mai generoşi şi constructivi dintre toate tipurile. Ei creează circumstanţele în care alţii pot să înflorească şi să fie puternici. însă pentru tipul Opt dizarmonios e valabil opusul: plini de mânie şi de sentimentul că lumea e împotriva lor, ei sunt extrem de distructivi şi ranchiunoşi. Tipurile Opt armonioase şi dizarmonioase vor părea într-atât de diferite unul de celălalt precum două tipuri diferite. Mai mult, *nicio trăsătură nu va fi caracteristică doar unei singure tipologii.* De aceea este lipsit de înţelepciune să încadrăm pe cineva doar pe baza câtorva trăsături pe care le manifestă, de vreme ce comportamentele asociate fiecărei tipologii se schimbă în funcţie de nivelul de dezvoltare.



Dimensiunile orizontale şi verticale ale eneagramei

în timp ce tipologia noastră de bază este în principal dobândită din naştere, ca rezultat al eredităţii şi al factorilor prenatali, genetici, mediul din copilăria timpurie este factorul principal ce determină nivelul de dezvoltare pe care ne vom situa. Stând de vorbă cu numeroşi oameni în cadrul seminariilor şi al cercetărilor noastre ni s-a confirmat faptul că influenţa părinţilor împreună cu alţi factori de mediu în conexiune cu acesta (sănătatea, educaţia, nutriţia şi alte resurse ce au fost sau nu disponibile), toate au un impact extraordinar de mare asupra nivelului de dezvoltare pe care sc va situa apoi copilul.

Fiecare nivel reprezintă încă un strat în plus de frică şi de mecanisme de apărare. Este important să ne amintim totuşi că toate

aceste frici şi mecanisme de apărare se dezvoltă în copilărie şi se manifestă în viaţa de adult prin obiceiuri mecanice, inconştiente şi prin sisteme de credinţe neexaminate în profunzime. Putem vedea cum gradul de dizarmonie cu care ne-am confruntat în prima parte a vieţii a determinat astfel numărul de platoşe de apărare pe care a trebuit să ni le creăm. Cu cât mediul din copilărie a fost mai disfuncţional, cu atât mai multă teamă a indus în noi şi cu atât mai rigide şi limitate sunt căile prin care încercăm să nc rezolvăm aceste probleme.

Existenţa mai multor nivele de dezvoltare ne încurajează să privim acestc tipologii nu ca un simplu proces da/nu, ci ca pe o creştere continuă. Ele ne oferă avertizări timpurii atunci când ne rătăcim în urzeala unor comportamente deviante, înainte să fie prea târziu şi să se instaleze obiceiurile proaste. în capitolele dedicate fiecărei tipologii în parte, vom oferi „Semnale de alarmă", „Roluri sociale", „Steguleţe roşii" şi alte instrumente care ne vor ajuta să devenim mai conştienţi de progresul sau regresul în cadrul nivelelor tipului nostru. Pe măsură ce ajungem să le cunoaştem şi să le recunoaştem acţionând în noi şi în ceilalţi, ele vor deveni instrumente ale trezirii aproape la fel de importante ca şi Eneagrama în sine.

STRUCTURA NIVELELOR

Fiecare tip are trei subdiviziuni principale: *sănătoasâ-armonioasă, medie şi nesănătoasă-dizarmonioasă,* fiecare împărţită la rândul ei în trei nivele. Zona armonioasă (nivelele 1-3) reprezintă aspectele superioare ale tipologiei. Zona medie (nivelele 4-6) reprezintă comportamentul normal, mediu al tipologiei respective. Zona dizarmonioasă (nivelele 7-9) reprezintă manifestările profund disfuncţionale, patologice ale tipologiei.

Putem înţelege nivelele şi ca pe o măsură a gradului nostru de libertate şi de conştienţă. în zona sănătoasă, armonioasă, suntem din ce în ce mai liberi de constrângerile structurilor personalităţii noastre ca şi de obiceiurile şi mecanismele egoului nostru. Suntem

liberi să trăim clipa, să alegem şi să acţionăm cu înţelepciune, forţă şi compasiune spontană, alături de alte calităţi pozitive.

Pe măsură ce coborâm ca nivel, libertatea noastră e din ce în ce mai constrânsă. Devenim atât de identificaţi cu mecanismele personalităţii noastre încât ele ajung să ne conducă în întregime, ceea ce creează şi mai multă suferinţă pentru noi şi pentru alţii. Pierdem din ce în ce mai mult contactul cu realitatea, cu capacitatea noastră de a face evaluări echilibrate ale situaţiei noastre şi cu capacitatea noastră de a controla avalanşa compulsiunilor egoului nostru. Iar dacă involuăm până în zona dizarmonioasă, nu mai avem aproape deloc puterea de a alege. Singura libertate pe care o mai avem pe nivelele inferioare este poate aceea de a alege să continuăm cu comportamentele distructive sau să cerem ajutor - să spunem da sau nu vieţii.

Zona de acţiune

In timp ce tipologia noastră de bază nu se schimbă niciodată, nivelul la care ne situăm se schimbă mai mereu. Ne putem deplasa în sus sau în jos câteva nivele într-o singură zi, într-o gamă de comportamente uzuale pentru noi.

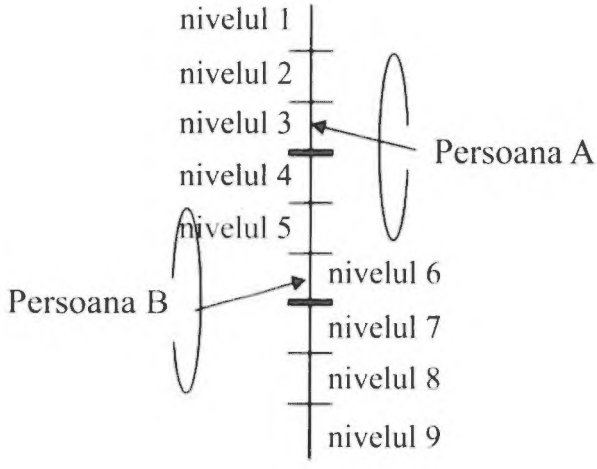
Ne trezim într-o stare armonioasă şi echilibrată, însă ne certăm rău cu un coleg şi cădem două sau trei nivele. Chiar dacă starea noastră se poate schimba radical într-o perioadă scurtă de timp, tipul nostru de personalitate nu e diferit - manifestăm doar comportamente diferite la nivele diferite ale tipului nostru.

Să privim cele nouă nivele ca pe o scândură de lemn verticală cu nouă găuri, câte o gaură pentru fiecare nivel. Avem un cui de lemn într-una din cele nouă găuri. Această poziţie a cuiului reprezintă „centrul de gravitaţie" al personalităţii noastre. In acelaşi timp, avem o bandă de cauciuc agăţată de cuiul de lemn, care se întinde în sus când suntem relaxaţi şi centraţi, sau în jos când ne stresăm. Ca şi cauciucul care e elastic, avem mereu tendinţa să ne reîntoarcem la nivelul cuiului nostru, acolo unde e centrul nostru de gravitaţie. Ce trebuie să înţelegem este că o transformare reală

nu e reprezentată de mişcarea benzii de cauciuc, ci *de mişcarea cuiului.* Atunci când centrul nostru de gravitaţie se schimbă, apare o transformare profundă a stării noastre de conştiinţă.

Starea noastră de moment sau dispoziţia noastră se schimbă mereu, în timp ce centrul nostru de gravitaţie se schimbă mult mai greu, de obicei ca rezultat al unor crize existenţiale majore sau al unei munci de transformare pe termen lung. Atunci când centrul nostru de gravitaţie se mută mai sus chiar şi cu un singur nivel, de multe ori privim înapoi la starea noastră anterioară şi nu ne vine să credem cum am putut trăi în felul acela. Putem vedea comportamentele şi atitudinile noastre de pe nivelul inferior aşa cum erau ele, ca nişte constrângeri şi compensări pe care nu le puteam vedea atunci când eram identificaţi cu ele.

Ilustraţia poate arăta şi mai bine aceste idei. Persoana A are o gamă ce se întinde de la nivelul 2 la nivelul 5, iar persoana B de la nivelul 5 la nivelul 8. Deşi aparţin aceluiaşi tip, aceste două persoane vor fi foarte diferite ca motivaţii, atitudini şi comportamente, ca şi în ce priveşte stabilitatea emoţională şi calitatea relaţiilor lor. Săgeţile arată la ce nivel au aceste persoane centrul de gravitaţie (media fluctuaţiilor lor). După cum se vede,



Gama şi centrul de gravitaţie

centrul persoanei A este la nivelul 3, iar al persoanei B la nivelul 6, ceea ce explică marile diferenţe în exprimarea personalităţii lor.

Dacă vrem ca efortul nostru interior să fie eficient, e important să recunoaştem un adevăr de multe ori incomod: indiferent la ce nivel funcţionăm sau unde este centrul nostru de gravitaţie, avem tendinţa să ne privim motivaţiile ca provenind de pe nivelele superioare ale gamei noastre. Mecanismele de apărare ale egoului nostru nc fac să ne vedem mereu ca pe o imagine idealizată a noastră, chiar dacă suntem pe un nivel mediu sau chiar patologic. De exemplu, comportamentul nostru poate fi de pe nivelul 6 sau 7, însă noi vom avea tendinţa să ne vedem ca fiind pe un nivel mult mai sănătos (în general pe nivelul 2). De aceea, poate că primul pas real pe care putem să îl facem în această călătorie interioară este să ne identificăm corect nu numai tipul, ci şi gama de nivele pe care le traversăm în mod normal, şi unde se situează centrul nostru de gravitaţie. Eneagrama nu nc va ajuta dacă ne iluzionăm să credem că suntem mai armonioşi decât suntem de fapt.

Dispoziţie versus nivel

Merită să notăm de asemenea că ascensiunea pe nivele e diferită faţă de o schimbare a dispoziţiei noastre. A fi într-o dispoziţie mai bună nu e neapărat un indicator că am fi pe un nivel de dezvoltare superior. Nivelul nostru e dat de libertatea interioară şi de gradul de conştienţă, nu de dispoziţie. La fel, când suntem pe un nivel superior, nu înseamnă neapărat că vom fi tot timpul într-o dispoziţie bună. Şi invers, dacă suntem pe un nivel inferior nu înseamnă că vom fi tot timpul într-o stare proastă. O persoană poate fi bine înţepenită pe nivelul 6, complet identificată cu personalitatea sa şi foarte nervoasă, însă dacă tocmai a dat lovitura cu o afacere poate să se simtă extraordinar. Această reacţie nu e acelaşi lucru cu a avea libertate interioară sau o reală bucurie. Dacă ceva nu merge bine, acea persoană devine foarte nervoasă şi negativă din nou, fiind din nou la bunul plac al fluctuaţiilor exterioare.

Pe de altă parte, a fi senin, vital şi cu priză la lumea reală, prin contrast cu iluzionarea, chiar şi în mijlocul dificultăţilor, este un semn de creştere spirituală. Atunci când suntem centraţi şi cu picioarele pe

pământ, conectaţi cu fiinţa noastră esenţială, cu Şinele nostru, simţim o bucurie tăcută, care e clar diferită de o simplă bună-dispoziţie. Astfel, la nivelul lor cel mai profund, nivelele de dezvoltare sunt o măsură a gradului nostru de conectare cu adevărata noastră natură.

Vom examina acum unele trăsături de bază ale nivelului mediu, sănătos şi nesănătos al nivelelor de dezvoltare, împreună cu relevanţa lor în munca de transformare. Urmăm această ordine pentru că toate capitolele dedicate tipologiilor sunt structurate astfel, şi pentru că cei mai mulţi oameni care încep această muncă cu sine se vor regăsi în gama medie.

NIVELUL MEDIU

în această gamă, oamenii sunt pe deplin funcţionali şi acţionează în moduri pe care ceilalţi oameni le consideră normale, însă sunt din ce în ce mai identificaţi cu structurile egoului. Ca rezultat, ei sunt conştienţi doar de o gamă relativ redusă din totalul potenţialităţilor lor umane, şi se manifestă în consecinţă. într-adevăr, pe măsură ce oamenii coboară pe spirala descendentă a nivelelor medii, fiecare tipologie va manifesta grade sporite de egocentrism, de vreme ce menţinerea structurilor egoului devine scopul principal al personalităţii. Mai mult, viaţa şi relaţiile prezintă multe situaţii care zgâlţâie imaginea de sine, aşa că manipularea (proprie şi a altora) va fi la ordinea zilei şi conflictele interpersonale vor fi inevitabile.

Semnalul de alarmă

Semnalul de alarmă serveşte ca indicator că ne îndepărtăm de nivelul armonios al tipului nostru către nivelul mai rigid, mediu. Este un indiciu că devenim din ce în ce mai identificaţi cu egoul nostru şi că problemele şi conflictele nu vor întârzia să apară. De exemplu, mesajul de avertizare pentru tipul Nouă este tendinţa de a evita conflictele, fiind de acord cu toată lumea. Pe măsură ce Nouă devine mai identificat cu structurile egoului său, vor ti de acord să facă lucruri pe care de fapt nu vor să le facă, reprimându-şi

necesităţile şi dorinţele proprii până la declanşarea inevitabilă a conflictelor.

MESAJELE DE ALARMĂ

1 Sentimentul că ai obligaţia personală să rezolvi totul
2 Credinţa că trebuie să ieşi în întâmpinarea celorlalţi pentru a-i cuceri
3 începi să „tragi" pentru statut şi atenţie din partea celorlalţi
4 Te agăţi de sentimente şi le amplifici în imaginaţia ta
5 Te retragi din realitate într-o lume mentală, a conceptelor
6 Devii dependent de ceva exterior care să te ghideze
7 Simţi că poţi găsi ceva mai bun în altă parte
8 Simţi că ai eşti cel care trebuie să se zbată pentru ca lucrurile să se mişte
9 Te pui la dispoziţia celorlaţi, exteriorizându-te

Vom discuta Semnalele de Alarmă ale celor nouă tipuri în cadrul capitolelor care explică fiecare tip în parte. Observarea lor în noi înşine este unul din cele mai puternice moduri de folosire a Eneagramei.

Rolul social

Odată ce am ajuns pe nivelul mediu simţim din ce în ce mai mult că trebuie să fim într-un anume fel şi vrem ca oamenii să reacţioneze ca şi cum noi am fi în acel fel. Suntem mult mai dependenţi de mecanismele particulare de adaptare ale tipologiei noastre şi mult mai fixaţi asupra satisfacerii dorinţelor noastre de bază prin acele mecanisme. Deşi suntem încă funcţionali şi putem fi o companie plăcută, apare o anumită repetitivitate. în teoria sistemelor familiale, acesta este momentul în care copilul începe să joace un anumit rol, cum ar fi Eroul familiei, Copilul pierdut sau Ţapul ispăşitor. Vom vorbi despre rolul social al fiecărei tipologii în parte în capitolele individuale. Dacă ne putem observa cu obiectivitate în timp ce ne asumăm rolul nostru social, vom avea la dispoziţie un mod extrem de puternic şi de practic de a face din viaţa noastră scena transformării personale.

CUM MANIPULEAZĂ FIECARE TIPOLOGIE PE CELELALTE

1 Corectându-i pe eeilaţi, insistând ca ei să îi împărtăşească standardele
2 Aflând nevoile şi dorinţele celorlalţi şi creând astfel dependenţe
3 Feimecându-i pe ceilalţi şi adoptând orice imagine care „funcţionează"
4 Fiind temperamentali şi obligându-i pe ceilalţi „să se poarte cu mănuşi"
5 Fiind mereu preocupaţi şi detaşându-se emoţional de ceilalţi
6 Plângându-se şi testând astfel fidelitatea celorlalţi faţă de ei
7 îi zăpăceşte pe ceilalţi şi insistă ca aceştia să se ridice la aşteptările lor
8 Dominându-i pe ceilalţi şi cerându-le să facă ce spun ei
9 Cedând şi în acelaşi timp rezistându-le celorlaţi în mod pasiv-agresiv

„ *Cel care nu poate schimba însăşi materia gândurilor sale nu va putea niciodată să schimbe realitatea. "*

ANWAR SADAT

Rolul social şi relaţiile

Atunci când ne identificăm ierversibil cu rolurile noastre sociale, încercăm să facem astfel încât mediul, şi în pricipal ceilalţi oameni, să facă jocul egoului nostru, ceea ce de obicei conduce la conflicte. Când se întâmplă aceasta, ar trebui să ne dăm seama că devenim din ce în ce mai identificaţi cu programul personalităţii noastre. Le cerem celorlalţi să interacţioneze cu noi doar în moduri care să ne susţină imaginea de sine. Conflictele apar deoarece fiecare tip se foloseşte de ceilalţi pentru a obţine ce are nevoie, astfel ca egoul său să fie satisfăcut. Oamenii identificaţi cu rolurile lor sociale pot rămâne blocaţi într-un „dans" frustrant unii cu alţii, recompensându-se şi respingându-se reciproc atât cât să îi ţină în şah pe ceilalţi. în relaţii de acest gen, nevroza unei persoane se compensează cu nevroza celuilalt, creând un echilibru static care poate fi greu de stricat.

E posibil de asemenea să încercăm să îi manipulăm pe alţii în diferite feluri pentru a ne satisface dorinţele noastre de bază, folosind strategii nepotrivite ce se întorc împotriva noastră pe termen lung. Multe din relaţiile noatre eşuate sau cu probleme stau mărturie cam cât de frustrante pot fi aceste strategii. Odată ce ne-am blocat într-un mecanism de apărare a imaginii de sine şi îi manipulăm pe alţii pentru susţinerea acestei imagini, devine foarte greu sau chiar imposibil să mai avem relaţii adevărate.

Regula de plumb

Dacă această manipulare nu reuşeşte să facă faţă nevoilor noastre, e posibil să intensificăm această campanie. In loc să oprim aceste comportamente care ne fac rău, avem tendinţa în mod inconştient să le facem şi mai agresive. In acest stadiu, nu mai încercăm nici măcar să îi facem pe ceilalţi să se plieze pe cerinţele egoului nostru, ci ne impunem cu forţa aceste cerinţe asupra celorlalţi. Amplificarea egoului a ajuns la maxim şi, fie că admitem sau nu, acţionăm conduşi de anxietăţi şi de urmărirea agresivă a dorinţelor noastre de bază.

REGULA DE PLUMB A TIPOLOGIILOR

1 Din teama că ar putea fi răi, corupţi sau incompleţi într-un anume fel, Unu scot în evidenţă răul, corupţia şi lipsurile celorlalţi
2 Din teama că nu sunt doriţi şi iubiţi, Doi îi fac pe ceilalţi să se simtă nedemni de dragostea, generozitatea şi atenţia lor
3 Din teama că sunt neimportanţi şi fără valoare, Trei îi fac pe ceilalţi să se simtă Iară valoare, tratându-i cu aroganţă sau cu dispreţ
4 Din teama că nu au o identitate sau o importanţă personală oarecare, Patru îi tratează pe ceilalţi cu dispreţ, ca şi cum ar fi nişte „nimeni" fără valoare sau importanţă
5 Din teama că sunt neajutoraţi, incapabili şi incompetenţi, Cinci îi face pe ceilalţi să se simtă neajutoraţi, incompetenţi, proşti şi incapabili
6 Din teama că le lipseşte sprijinul sau ghidarea, Şase subminează sistemele de susţinere ale celorlalţi, încercând să îi izoleze într-un fel sau altul

7 Din teama că sunt prizonierii suferinţei şi privaţiunilor de orice fel, Şapte provoacă altora suferinţă şi îi fac în diverse moduri să se simtă frustraţi
8 Din teama că vor fi răniţi sau controlaţi de ceilalţi, Opt îi fac pe aceştia să se teamă că vor fi răniţi şi controlaţi prin ameninţări agresive şi intimidante
9 Din teama că vor pierde legătura cu ceilalţi, Nouă îi fac pe ceilalţi să simtă că au pierdut legătura cu ei

Am descoperit o trăsătură a tipologiilor care se manifestă în zona inferioară a gamei medii. Am numit această trăsătură *Regula de plumb*, prin contrast cu faimoasa Regulă de Aur. Dacă Regula de Aur ne spune „Fă-le altora ceea ce ţi-ar plăcea ca ei să îţi facă ţie", Regula de plumb îndeamnă ,, *Fă-le altora ceea ce te temi cel mai mult că o să-ţi facă ei ţie* ".

Regula de plumb arată că, pentru a-şi întări propriul ego, fiecare tipologie are modul ei specific dc a-i submina în mod agresiv pe ceilalţi. Credinţa falsă este că „Dacă îl fac pe altul să se simtă prost, mă voi simţi eu mai bine". Astfel, fiecare tipologie începe să-şi răsfrângă propria frică de bază asupra altora. De exemplu, tipul Opt se teme să nu fie controlat de alţii şi atunci începe să îi ameninţe pe aceştia că le vor face rău şi îi vor controla. („Fă cum zic eu, că altfel o să te fac să regreţi. Dacă mă supăr, ştii ce se va întâmpla!") Ei devin intimidatori, beligeranţi şi foarte agresivi. Dacă frica de bază a tipului Patru este că nu au importanţă personală, ei îi vor trata pe ceilalţi cu indiferenţă şi dispreţ, ca şi cum aceştia ar fi neimportanţi. Ei îi pot trata pe ospătari sau pe portari cu grosolănie, sau pot rupe legătura cu prietenii ca şi cum nu ar exista şi sentimentele lor nu ar avea nicio importanţă.

Steagul roşu

înainte ca fiecare tipologie să treacă spre gama inferioară se confruntă cu ceea ce numim *Steagul roşu al fricii.* Dacă Semnalul de alarmă era o invitaţie la trezire înainte ca persoana să coboare spre

nivelele medii, către fixaţii şi o „adormire" crescândă, Steagul roşu reprezintă o alannă mult mai serioasă, ce semnalizează o criză iminentă.

FRICILE SEMNALIZATE DE STEAGUL ROŞU

1 Că idealurile lor sunt de fapt greşite şi neproductive
2 Că îi îndepărtează pe prieteni şi pe cei dragi
3 Că nu le iese nimic şi că ceea ce pretind e gol şi fraudulent
4 Că îşi ruinează viaţa şi îşi irosesc oportunităţile
5 Că nu îşi vor găsi niciodată locul în lume sau între oameni
6 Că propriile acţiuni le sabotează securitatea
7 Că activităţile lor le aduc durere şi nefericire
8 Că ceilalţi se întorc împotriva lor şi că vor riposta
9 Că vor fi obligaţi de către realitate să se confrunte cu problemele lor

Steagul roşu este o frică realistă şi care trebuie să fie ascultată dacă persoana vrea să se opună forţelor distructive care ameninţă să o târască tot mai jos. Dacă persoana este trezită la realitate prin şocul acestei frici simbolizate de acest Steag roşu, ea poate stopa comportamentele şi atitudinile care au adus-o în această situaţie. Dacă este incapabilă sau nu vrea să dea atenţie acestui Steag roşu, ea poate persevera în atitudinile şi comportamentele autodistructive, cu rezultatul aproape sigur că va cădea în stări din ce în ce mai distructive.

NIVELUL INFERIOR - NESĂNĂTOS

Oamenii pot cădea din numeroase motive la nivelul nesănătos, însă din fericire, nu e la fel de uşor să rămâi blocat acolo. Putem recurge temporar la comportamente dizarmonioase sau nesănătoase, însă este rar ca centrul nostru de gravitaţie să se mute în acea zonă. Şi aceasta pentru că zona de demarcaţie dintre zona medie şi cea dizannonioasă pare să acţioneze ca un fel de frână în calea căderii.

De aceea, multe persoane pot rămâne în zona medie ani de zile, tară să devină total dizarmonioşi. Noi am numit această linie de demarcaţie între nivele *punctul critic.*

Din cauză că e nevoie de un „şoc" sau un impuls energetic adiţional pentru a coborî pe nivelele dizarmonioase, cei mai mulţi oameni nu ajung acolo decât dacă se produce unul din următoarele lucruri: primul ar fi o criză existenţială majoră, precum pierderea locului de muncă sau a partenerului prin divorţ sau deces, sau o catastrofa majoră, financiară sau medicală. Dacă ne lipsesc instrumentele psihologice cu care să facem faţă unor asemenea crize, putem cădea brusc în zona patologică fără să mai putem ieşi. Din fericire, în aceste circumstanţe mulţi oameni îşi dau seama că „se duc la fund" şi că au nevoie de consiliere sau de un program de recuperare.

„ Priviţi în adâncimile sufletului vostru şi atunci veţi înţelege de ce v-a fost menită această boală şi poate că de acum înainte veţi putea evita să vă mai îmbolnăviţi. "

FREUD

Al doilea lucru care îl face pe oameni să treacă pe nivelul inferior sunt clişeele nesănătoase dobândite încă din copilărie. Oamenii regresează spre comportamente mai vechi şi mai primitive atunci când condiţiile devin dificile pentru ei. Cei care au fost extrem de abuzaţi şi răniţi (emoţional, mental, sexual sau fizic) în copilărie au fost nevoiţi să îşi construiască mecanisme de apărare uriaşe pentru a se proteja. în aceste condiţii, ci nu au putut învăţa niciodată mecanismele sănătoase prin care să facă faţă situaţiilor şi sunt foarte susceptibili să cadă la loc în tiparele distructive.

Atunci când devenim dizarmonioşi, pierdem legătura cu adevărata noastră natură şi chiar cu realitatea. Devenim prizonierii unui labirint al reacţiilor şi iluziilor, tară capacitate de control, şi nu putem vedea soluţiile la fricile şi conflictele noastre tot mai puternice, şi nici la problemele concrete ce pot apărea. Nu putem

decât să reacţionăm din ce în ce mai intens şi să cerem celor din jur să ne rezolve problemele. Devenim atât de identificaţi cu mecanismele limitate ale personalităţii noastre încât nu putem vedea alte soluţii; sau chiar dacă le vedem, ne dăm seama că nu le putem aplica decât cu un ajutor extraordinar de mare. Desigur că noi nu ne dorim să devenim dizarmonioşi, însă cădem în aceste stări din cauza ignoranţei şi pentru că circumstanţele timpurii ale vieţii noastre nu ne-au arătat moduri mai sănătoase de a face faţă problemelor.

în final, nivelul inferior reprezintă o profundă abandonare de sine, care ne-a fost impusă de circumstanţele exterioare. Nu putem reface istoria copilăriei noastre sau preveni catastrofele, însă *putem* să ne dezvoltăm resursele interioare astfel încât problemele să nu ne distrugă. Putem de asemenea să scurtăm perioada de revenire după astfel de probleme. Munca noastră de transformare poate produce în cele din urmă o mare pace, acceptare, neagresivitate, compasiune şi o viziune expansionată a vieţii noastre.

NIVELUL SUPERIOR (SĂNĂTOS)

în această zonă, deşi identitatea egoului e la locul ei, e uşor subţiată, ca să spunem aşa, şi se exprimă în mod armonios. Fiecare tip are un mod sănătos de a exprima calităţile personale cu care s-a identificat cel mai puternic. Un individ ce se află la nivel armonios va fi văzut de cei mai mulţi oameni din jur ca fiind foarte echilibrat, matur şi eficient. Totuşi, chiar şi la nivelele 2 şi 3, persoana va fi condusă în oarecare măsură de ego, compensându-şi astfel frica de bază şi dorinţa de bază.

De exemplu, ca răspuns la frica lor de bază de a nu fi răniţi sau controlaţi de alţii, cei din tipul Opt se definesc pe ei înşişi ca fiind puternici, capabili, orientaţi spre acţiune şi pozitivi. Ei simt nevoia să demonstreze aceste calităţi atât pentru ei înşişi cât şi pentru cei din jur, astfel că răspund provocărilor şi se implică în activităţi ce necesită putere şi voinţă. Ei devin conducători ce inspiră şi protejează, creând condiţiile în care ceilalţi pot să înflorească.

Tipul Doi se defineşte pc sine ca iubitor, atent şi altruist, însă cei armonioşi din tipul Doi întăresc această imagine realizând acte concrete de iubire şi generozitate. Ei devin prieteni buni şi binefăcători care îşi împart darurile şi resursele cu ceilalţi, pentru că acest comportament le întăreşte imaginea de sine.

Dacă ar fi mai mulţi oameni care să fie stabiliţi pe nivelul sănătos, lumea ar fi un loc mult mai frumos. Deşi cei mai mulţi dintre noi au văzut cum e să funcţionezi în această zonă la un moment dat, mediul, cultura şi poate familia noastră nu încurajează accst fel de deschidere, aşa că puţini dintre noi sunt capabili să păstreze acest grad de libertate mai mult timp. Deseori apare frica, ce ne face să alunecăm pe nivelul mediu.

,, *Trebuie să devenim cineva înainte să devenim nimeni.* ”
JACK ENGLER

Pentru a rămâne armonioşi, trebuie să ne dorim asta, să ne dorim să fim prezenţi şi conştienţi. Aceasta înseamnă să folosim instrumentele şi tehnicile pe care le avem la dispoziţie pentru a ne mări starea de conştienţă. Pe măsură ce starea noastră de trezire interioară creşte, putem să devenim conştienţi de un alt „punct critic” aflat între nivelul sănătos şi cel mediu (între nivelele 3 şi 4), punct ce poate fi activat de Semnalul de alarmă despre care am vorbit deja. La fel cum între nivelul nesănătos şi cel mediu este o schimbare profundă, la fel este şi între nivelul mediu şi cel sănătos. Putem trece prin acest „punct critic” în orice direcţie, căzând de pe nivelul mediu sau nesănătos prin crize sau circumstanţe de viaţă neprielnice, sau putem aseensiona rezolvând în mod conştient problemele ce apar.

NIVELUL ELIBERĂRII

Atunci când ne-am rezolvat problemele (nivel cu nivel sau uneori chiar sărind peste etape) şi suntem pe deplin stabiliţi în zona armonioasă, egoul nostru a atins un grad considerabil de echilibru

şi transparenţă şi suntem gata să facem ultimul pas spre trăirea naturii noastre esenţiale. Simplu spus, *eliberarea apare in măsura în care nu ne mai identificăm cu egoul.* Aspecte ale sale pot încă să existe, însă ele nu mai sunt centrul identităţii noastre. Totuşi, egoul trebuie să atingă echilibrul său natural înainte ca o eliberare reală şi durabilă să poată fi atinsă. In acest stadiu, persoana a renunţat la imaginea de sine, a depăşit fricile sale de bază şi şi-a expansionat conştiinţa astfel încât să îşi rafineze dorinţa de bază. Pentru toate aceste procese e nevoie de echilibru, înţelepciune, curaj, tărie de caracter şi suficientă integritate psihologică pentru a lăce faţă anxietăţii ce apare în cursul disoluţiei egoului.

Când atingem nivelul eliberării, suntem surprinşi să descoperim că avem exact acele calităţi pe care le căutam. Devenim conştienţi că ele erau tot timpul prezente în noi, doar că le căutam cum nu trebuia. La fel ca Dorothy în finalul poveştii *Vrăjitorul din Oz,* descoperim că eram mai aproape de atingerea scopului decât ne imaginam. Tot ce avem nevoie pentru transformarea noastră, tot ce ne trebuie pentru a fi fiinţe umane complete, totul se află în natura noastră esenţială şi a fost mereu astfel. La nivelul 1 ne împlinim cu adevărat dorinţa noastră de bază. Odată ce am înţeles acest lucru, întrebarea noastră cea mai arzătoare devine cum putem păstra această stare cât mai deschisă şi mai vibrantă în noi, sau mai degrabă cum să o facem să devină permanentă. Cum putem continua să ne deschidem faţă de graţie?

DIRECŢIILE DE INTEGRARE ŞI DEZINTEGRARE

Direcţiile de Integrare şi Dezintegrare ne ajută să recunoaştem dacă progresăm sau regresăm în dezvoltarea noastră. Dezintegrarea ne arată cum acţionăm sub influenţa stresului, care ne sunt motivaţiile şi comportamentele subconştiente şi, paradoxal, ce calităţi ne sunt cele ntai necesare pentru a evolua.

Dacă priviţi Eneagrama, veţi observa că fiecare număr de pe cerc are două linii ce pornesc de la el. De exemplu, Opt este legat de Doi şi de Cinci. Nouă are o linie spre Trei şi una spre Şase, şi aşa mai departe.

Una din linii reprezintă *Direcţia de Integrare*, sau linia dezvoltării naturale a fiecărui tip către reîntregire, în timp ce cealaltă linie reprezintă *Direcţia de Dezintegrare* a tipologiei respective, care arată cum ne manifestăm atunci când împingem comportamentele tipologiei noastre până la limită. Mişcările spre ambele direcţii sunt procese ce apar natural, iar Eneagrama prevede cum va fi fiecare tip atunci când devine mai armonios (mai puţin constrâns şi fixat) sau din contră, atunci când devine mai identificat, tensionat, şi în cele din urmă dizarmonios. (Mişcările pe Direcţiile de Integrare şi Dezintegrare, chiar dacă au legătură cu ele, sunt distincte de mişcarea în sus şi în jos pe Nivele. Vom avea mai multe de spus despre aceasta mai târziu.)

Nu putem spune la modul absolut că o direcţie e în întregime „bună" şi alta e în întregime „rea". Natura umană a dezvoltat mecanisme de adaptare în ambele direcţii, iar Eneagrama e capabilă să descifreze schimbările ce apar în aceste mecanisme subtile mai bine ca oricare alt sistem. înţelegerea acestor mişcări şi recunoaşterea lor în viaţa noastră de zi cu zi ne poate ajuta extrem de mult în accelerarea dezvoltării noastre.

Săgeţile de pe imaginea de mai jos indică Direcţiile de dezintegrare ale fiecărui tip. De exemplu tipul Opt este Direcţia de dezintegrare a tipului Doi.

Săgeţile pentru Direcţiile de integrare vor avea sensul invers acestora astfel încât Direcţia de integrare a tipului Opt este spre Doi, şi aşa mai departe.

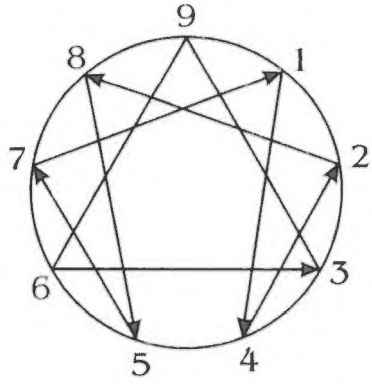


Diagrama direcţiile de dezintegrare

Dacă tipurile sunt bine definite, Eneagrama poate prevedea comportamentele viitoare. Ea ne spune cum va deveni fiecare tip dacă va continua să involueze spre modele comportamentale din ce în ce mai stricte de identificare cu egoul, de apărare şi de autodistrugere. Ea ne poate arăta de asemenea şi ce calităţi anume se vor manifesta când o persoană devine din ce în ce mai puţin identificată cu modelele, structurile şi mecanismele de apărare ale tipului ei.

DIRECŢIA DE DEZINTEGRARE

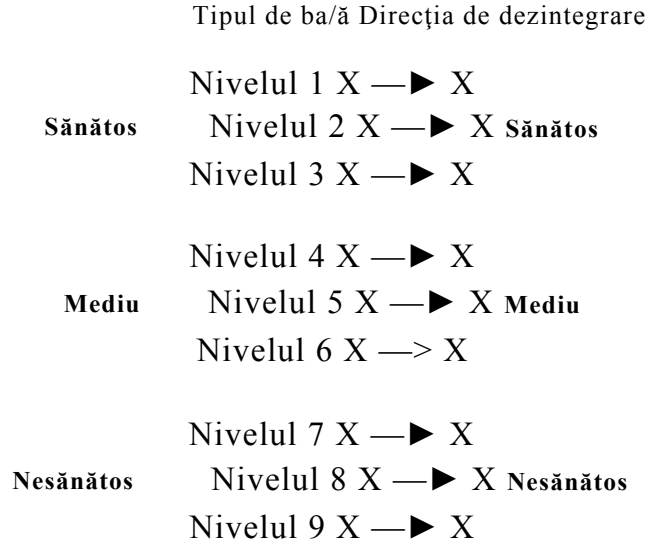
Direcţiile de dezintegrare se manifestă de obicei când suntem într-o perioadă de stres sau de nesiguranţă crescândă.

Atunci când am împins strategia tipologiei noastre cât de departe am putut (tară să alunecăm definitiv pe un nivel inferior), şi asta nu ne-a îmbunătăţit situaţia sau nu ne-a adus ce am dorit, vom începe în mod inconştient să ne comportăm ca tipul de pe Direcţia noastră dc dezintegrare. In termeni psihologici, acest lucru este numit *exteriorizare,* pentru că aceste atitudini şi comportamente tind să fie inconştiente şi compulsive, chiar dacă nu sunt neapărat distructive.

Vom acţiona întotdeauna mai mult sau mai puţin la acelaşi nivel la care funcţionăm şi în cadrul tipologiei noastre de bază. Asta explică toate răsturnările contradictorii de comportament ale celor din jur. Mai mult, astfel se explică şi de ce nu „sărim" brusc de pe Nivelul mediu de dezvoltare al personalităţii noastre pe Nivelul patologic al Direcţiei de dezintegrare, şi de ce nu este nevoie să fim la un Nivel nesănătos pentru a merge spre Direcţia de Dezintegrare.

Tipul Doi, de exemplu, crede că trebuie să fie mereu drăguţ şi iubitor şi să aibă grijă de nevoile celorlalţi mai degrabă decât de cele proprii. Insă de fapt ei vor ca cineva să aibă grijă şi de *nevoile lor,* şi speră că, dacă împrăştie suficientă iubire peste ceilalţi, cineva le va întoarce generozitatea. Dacă dăruiesc aşa la infinit şi nimeni nu pare să le răspundă sau nu li se răspunde în felul pe care ei îl recunosc drept iubire, ei vor deveni din ce în ce mai supăraţi şi mai agresivi în a cere împlinirea nevoilor proprii. Aşa se manifestă deplasarea lui Doi către Opt: încep să acţioneze agresiv şi impulsiv, sub influenţa mâniei

reprimate. în loc să continue să îşi reprime nevoile şi să aibă grijă de alţii, devin direcţi şi vorbesc pe şleau. Cu cât îşi neagă mai mult mânia şi necesităţile, cu atât tipul Doi devine mai exploziv şi mai distructiv.



Du ectia de dezintegrare

DIRECŢIA DE DEZINTEGRARE (ŞI REVERSUL)

1 Unu cei metodici devin schimbători şi iraţionali când merg spre Patru.
2 Doi cei umili devin agresivi şi dominanţi când merg spre Opt.
3 Trei cei hotărâţi devin apatici şi Iară motivaţie când merg spre Nouă.
4 Patru cei distanţi devin superimplicaţi şi se agaţă atunci când merg spre Doi.
5 Cinci cei detaşaţi devin hiperactivi şi împrăştiaţi când merg spre Şapte.
6 Şase cei devotaţi devin competitivi şi aroganţi când merg spre Trei.
7 Şapte cei împrăştiaţi devin perfecţionişti şi critici când merg spre Unu.
8 Opt cei încrezători devin ascunşi şi temători când merg spre Cinci.
9 Nouă cei care se complac devin anxioşi şi îngrijoraţi când merg spre Şase.

Următoarele principii operează la toate tipologiile: *ceea ce un auumiî tip reprimă va fi exteriorizat in condiţii de tensiune in moduri specifice Direcţiei de dezintegrare.* Tabelul vă dă o idee despre acest proces, iar capitolele despre fiecare tip în parte îl vor descrie mai în detaliu.

E important să înţelegem că, dintr-o anumită perspectivă, mişcarea pe Direcţia de dezintegrare este doar un alt mecanism de supravieţuire. Natura ne-a echipat cu mai multe „mecanisme de siguranţă" astfel încât psihicul nostru să nu devină uşor patologic. Direcţia de dezintegrare este astfel un mod de a elibera o parte din tensiune. Exteriorizarea ne oferă o alinare temporară şi încetineşte o coborâre ce ar putea fi mai devastatoare pe nivelele inferioare ale propriei tipologii, însă bineînţeles că asta nu ne rezolvă problema. După acest gen de exteriorizare, am consumat o importantă cantitate de energie, dar ne confruntăm în continuare cu aceleaşi probleme. Exteriorizarea ne ajută doar să amânăm confruntarea şi rezolvarea definitivă a acelei probleme. Atunci când personalitatea noastră e supusă timp îndelungat stresului, e posibil să vrem să fugim de stres, şi putem părea că aparţinem *tipului de pe Direcţia de dezintegrare.* De aceea, oamenii care au avut probleme emoţionale sau crize majore în viaţa lor se vor regăsi deseori, în mod eronat, în tipologia de pe Direcţia lor de dezintegrare, mai degrabă decât în tipologia proprie.

EXTERIORIZAREA

Care este diferenţa între a simţi o emoţie şi a o exterioriza? Dacă suntem supăraţi, putem exterioriza asta printr-o izbucnire de furie sau putem rezista tentaţiei şi să stăm liniştiţi, observând senzaţiile pe care mânia ni le provoacă în corp. Atunci când facem aceasta, avem ocazia să ne vedem sentimentele la un nivel mai profund. Aceasta nu înseamnă că le reprimăm. Din contră, înseamnă că abia atunci le simţim, în loc să le lăsăm să ne conducă spre un comportament compulsiv.

O temă pentru munca de transformare interioară: data viitoare când vă surprindeţi acţionând pe direcţia de dezintegrare,

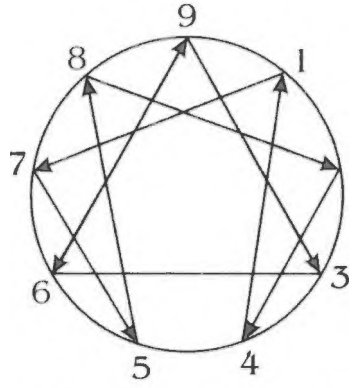
> încercaţi să vă opriţi, chiar dacă deja aţi început. Opriţi-vă în mijlocul propoziţiei, dacă e necesar, şi simţiţi-vă corpul. Verificaţi cum e să nu exteriorizezi acea emoţie negativă, şi unde se simte această nouă energie în corpul vostru. Vedeţi ce se întâmplă cu energia dacă o experimentaţi conştient, în loc să acţionaţi la cheremul ei. Cât de mult timp puteţi face asta? „Povestiţi-vă" vouă înşivă despre această experienţă. Ce se întâmplă când continuaţi să o exteriorizaţi? Observaţi-vă fără să vă judecaţi, fie pentru succesul în acest exerciţiu fie pentru eşecul în a-1 menţine.

De exemplu, tipul Unu se poate lua pe sine drept tipul Patru când e supus unui mare stres pentru perioade lungi de timp, pentru că va manifesta constant caracteristicile medii şi nesănătoase ale tipului Patru. La fel, tipul Nouă supus unui stres intens va apărea mai degrabă ca un Şase mediu. Acest proces se accelerează pe măsură ce coborâm spre nivelele inferioare.

Am mai observat şi că oamenii care au suferit de sindromul de stres post-traumatic, sau care au tulburări de personalitate, au tendinţa să se deplaseze pe direcţia de dezintegrare mai des şi mai uşor. Personalităţile lor au o instabilitate mai mare şi sunt mai puţin stabilite în tipul de bază, ceea ce le face să alunece cu uşurinţă înspre direcţia de dezintegrare.

DIRECŢIA DE INTEGRARE

Direcţia de dezintegrare este inconştientă şi compulsivă; este modul egoului de a compensa automat dezechilibrele noastre emoţionale. Evoluţia spre Direcţia de integrare este însă o altă problemă, pentru că a merge spre Direcţia de integrare necesită o alegere conştientă. Atunci când suntem pe calea integrării, ne spunem: „Vreau să fiu cât mai prezent în viaţa mea. Vreau să renunţ la vechile probleme şi obiceiuri. Vreau să accept adevărul despre orice voi afla despre mine. Indiferent ce simt şi ce aflu, vreau să fiu liber şi cu adevărat viu."



Direcţia de integrare

Astfel, Direcţia de integrare începe să fie simţită cam de la nivelul 3 în sus.

Când vrem să renunţăm la bagajul personalităţii noastre, vom experimenta o creştere, o dezvoltare într-o anumită direcţie; o vindecare a problemelor noastre cele mai profunde simbolizate de tipologia aflată pe direcţia de integrare. Calităţile ce ne sunt necesare pentru această creştere ne devin mai accesibile, şi cu cât le folosim mai mult, cu atât ele ne accelerează procesul de eliberare din şabloanele limitate ale personalităţii. De exemplu, când cineva din tipul Opt începe să renunţe la chestiunile legate de autoprotecţie, platoşe şi ţinut garda sus, va începe automat să îşi conştientizeze vulnerabilitatea şi rănile. El va începe să înţeleagă de ce are nevoie de platoşă. Cu cât se eliberează mai mult de aceste ziduri de apărare, cu atât mai mult va înţelege ce bine e să îţi pese de oameni, aşa cum fac cei annonioşi din tipul Doi. Opt va şti că e pe calea cea bună atunci când va începe să observe că îi place cu adevărat să relaţioneze cu oamenii şi să facă lucruri bune pentru ei.

Pe măsură ce învăţăm să fim mai prezenţi, calităţile pozitive ale tipologiei de pe Direcţia noastră de integrare vor începe să apară în mod natural. Când se întâmplă aceasta, limitările nivelului mediu al propriei tipologii ies la iveală în mod dureros. Aceasta ne face şi mai hotărâţi în practica noastră şi în a recunoaşte momentele când alunecăm în automatismele tipologiei noastre. Putem spune astfel, că Direcţia de integrare reprezintă antidotul fixismelor tipologiei noastre.

Punctul de securitate

Există an um itecircumstanţe clare în care putem afi şa comportamente de pe nivelele *medii* ale tipologiei de pe Direcţia noastră de integrare. Ca o regulă generală, avem tendinţa să manifestăm calităţile medii ale Direcţiei de integrare atunci când suntem siguri pe poziţia noastră într-o anume situaţie. Când ne simţim în siguranţă în relaţia cu o persoană, putem avea comportamente care ar ti prea riscante cu cineva care nu ne cunoaşte aşa de bine. Din acest motiv numim acest fenomen *punctul de securitate.*

De exemplu, tipul Unu mediu se va purta uneori ca tipul Şapte mediu, însă nu la fel de des cum are tendinţa să manifeste caracteristicile medii şi dizarmonioase ale tipului Patru. Unu se va purta ca un Şapte mediu doar dacă simte că e în siguranţă să facă asta. La fel, tipul Cinci se va purta deseori ca tipul Şapte mediu, lăsându-şi mintea să vagabondeze şi devenind împrăştiat. în condiţii de siguranţă, Cinci se poate comporta ca un Opt mediu, impunându-şi cu forţa părerile şi voinţa, dacă e foarte sigur de relaţia cu cealaltă persoană.

DIRECŢIILE DE INTEGRARE

1 Tipul Unu cel critic şi mânios devine mai spontan şi mai vesel, precum Un Şapte armonios.
2 Tipul Doi cel mândru şi care se amăgeşte singur devine mai conştient emoţional şi mai atent cu sine, precum un Patai armonios.
3 Tipul Trei cel vanitos devine mai cooperant şi mai dedicat celorlalţi, precum un Şase armonios.
4 Tipul Patru cel invidios şi rebel devine mai obiectiv şi mai principial, precum un Unu armonios.
5 Tipul Cinci cel avar şi detaşat devine mai încrezător şi mai decis, precum un Opt armonios.
6 Tipul Şase cel temător şi pesimist devine mai relaxat şi mai optimist, precum un Nouă armonios.
7 Tipul Şapte cel lacom şi împrăştiat devine mai focalizat şi mai profund, precum un Cinci armonios.

8 Tipul Opt cel lasciv şi dominator devine mai deschis spre ceilalţi şi mai sufletist, precum un Doi armonios.
9 Tipul Nouă cel leneş şi care se neglijează pe sine devine mai energic şi centrat pe propria dezvoltare, precum un Trei armonios.

Punctul de securitate nu este deci acelaşi lucru cu mişcarea pe Direcţia de integrare; este doar o altă portiţă de eliminare a tensiunii, ca şi Direcţia de dezintegrare. Este un alt mod de exteriorizare, dar unul ce necesită condiţii speciale. Persoanele ce funcţionează în zona medie până la dizarmo-nioasă a tipului lor de bază pot fi conştiente că au nevoie de calităţile date de Direcţia de integrare, însă atunci când reacţionează compulsiv şi automat nu sunt capabile să integreze cu adevărat aspectele armonioase ale acelei tipologii. Mişcarea spre punctul de securitate nu este cu adevărat un proces de integrare, de evoluţie, ci o parte a personalităţii este înlocuită sau suplimentată de o alta. Nu e acelaşi lucru cu a deveni mai liber şi mai conştient. Mişcarea spre punctul de securitate se situează prin definiţie, pentru fiecare tipologie, în cadrul nivelelor medii.

„Starea de conştientă este vindecătoare”

SURYA DAS

Adevăratul sens al integrării

Deşi mişcarea pe Direcţia de integrare necesită *alegere conştientă,* ea nu se realizează prin imitarea atitudinilor şi comportamentelor tipologiei din acea direcţie, şi mai ales a caracteristicilor de pe nivelele medii. De exemplu, dacă eşti tipul Opt, *nu* înseamnă că ar trebui să începi „să acţionezi ca tipul Doi”, tăcând prăjiturele şi deschizând uşile pentru oameni. Imitarea comportamentelor de pe Direcţia ta de integrare poate de fapt să îţi întărească personalitatea, de vreme ce adevărata transformare implică renunţarea la şabloanele şi la carapacea egoului, şi nu la adăugarea unora noi. Acest mod de comportament este sortit eşecului.

Trebuie să ne amintim mereu că *personalitatea nu poate rezolva problemele personalităţii,* şi până când Esenţa noastră nu va fi simţită pe deplin şi ne va ghida toate activităţile, personalitatea nu poate face decât să renunţe la vechile ei trucuri. Procesul integrării nu se referă la ce „ar trebui" să facem; este un proces de renunţare conştientă la aspectele din tipologia noastră care ne blochează. Atunci când renunţăm să ne mai agăţăm de platoşe, atitudini şi frici, putem experimenta o echilibrare şi expansionare organică, la fel de naturală ca înflorirea unei flori. Un copac nu trebuie să facă nimic ca să ajungă de la mugure la floare şi apoi la fruct: este un proces natural, organic, iar sufletul nostru vrea să înflorească în acelaşi fel. Eneagrama descrie acest proces organic pentru fiecare tipologie. Tipologia de pe Direcţia de integrare ne dă indicii despre când se va petrece acest lucru şi ne ajută să înţelegem şi să activăm acest proces mai uşor.

Mişcarea spre direcţia de integrare îmbogăţeşte calitatea tuturor activităţilor noastre, pentru că tipologia de pe Direcţia de integrare ne ghidează spre ceea ce ne împlineşte cu adevărat şi ne ajută să ne dăm seama de întregul potenţial al tipologiei noastre de bază. De exemplu, o persoană din tipul Patru care vrea să se exprime prin muzică va fi mai disciplinată şi va practica mai constant, la fel ca un Unu armonios, iar asta o va ajuta să îşi trezească şi să îşi manifeste potenţialul. „A merge către Unu" este pentru Patru calea de a fi cel mai eficient posibil.

„Există doar două feluri de a ne trăi viaţa. Unul este ca şi cum nimic nu ar fi miraculos. Celălalt este ca şi cum totul ar fi miraculos. "

ALBERT EINSTEIN

Atunci când vedem, înţelegem şi experimentăm toate blocajele autodistructive ce ne-au acoperit calităţile noastre esenţiale, acestea vor cădea precum frunzele moarte ale unei plante ce creşte, şi plinătatea sufletului nostru va ieşi în mod natural la lumină. Sufletul nostru, cu toate darurile minunate pe care le manifestă când este sănătos, este deja acolo. Numai identificarea noastră cu platoşele

personalităţii noastre şi ataşamentul faţă de mecanismele noastre de apărare - rezistenţe, imagine de sine, şi strategiile fricii de bază - ne împiedică să ne cerem acest drept din naştere.

PARTEA a II-a

CELE NOUĂ TIPURI ALE PERSONALITĂŢII

CAPITOLUL 7

TIPOLOGIA UNU: PERFECŢIONISTUL*

ÎNVĂŢĂTORUL

ACTIVISTUL

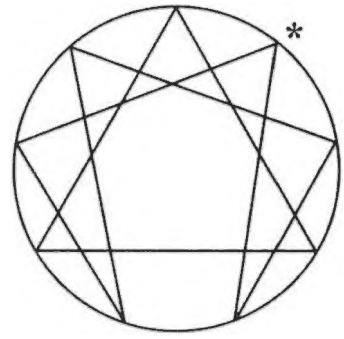
CRUCIATUL

MORALISTUL

PERFECŢIONISTUL

REFORMATORUL

ORGANIZATORUL



„Gustul amar al experienţei m-a învăţat lecţia supremă: să-mi conserv furia şi, la fel cum prin acumulare căldura este transmutată în energie, şi furia controlată poate fi transmutată într-o asemenea forţă care poate muta şi munţii din loc."

MOHANDAS K. GANDHI

‚Mintea care nu este trezită are tendinţa de a se război cu felul de a fi al lucrurilor'

JACK KORNFIELD

„Nu o să avem niciodată prieteni dacă ne aşteptăm ca aceştia să fie fără greşeală.'1''

THOMAS FULLER

Avantajul adevărului este acela că, dacă o anumită opinie este adevărată, ea poate fi distrusă o dată, de două sau de mai multe ori, dar în decursul timpului se vor găsi întotdeauna alţi oameni care să o aducă din nou la lumină

JOHN STUART MILL

* în textul original cuvântul folosit este „The Reformer", în traducerea directă Reformatorul. Deoarece diversele şcoli de eneagramă au denumiri diferite pentru aceeaşi tipologie, mi-am permis să găsesc şi în limba română o denumire care să exprime cât mai cuprinzător şi sintetic caracteristicile esenţiale ale acestei tipologii, (n. tr.)

TESTUL RISO-HUDSON

DTA

pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Acordaţi un punctaj între 1 şi 5 pentru fiecare dintre afirmaţiile următoare în funcţie de gradul său de veridicitate sau aplicabilitate în ceea ce vă priveşte, luând în considerare următoarea scară de valori:

1 ... *Complet neadevărat*
2 ... *Rareori adevărat*
3 ... *Parţial adevărat*
4 ... *în general adevărat*
5 ... *Foarte adevărat*

___1. Majoritatea oamenilor mă consideră a fi o persoană serioasă, care nu aruncă vorbele - şi dacă luăm în considerare modul meu de a fi, cred că este adevărat.

___2. întotdeauna am încercat să fiu sincer şi obiectiv cu privire la mine însumi - şi sunt hotărât să îmi urmez conştiinţa orice s-ar întâmpla.

___3. Poate că există o anumită parte mai sălbatică a mea, dar în general vorbind, aceasta pur şi simplu nu mă caracterizează per ansamblu.

___4. Am senzaţia că trăiesc având un judecător în mintea mea: uneori judecătorul este înţelept şi dă dovadă de discernământ, alteori este pur şi simplu aspru şi neînduplecat.

___5. Consider că am plătit un preţ imens pentru încercarea de a fi perfect.

___6. La fel ca şi celorlalţi, îmi place foarte mult să râd - ar trebui să fac asta mai des!

___7. Principiile şi idealurile mele dau sens şi valoare vieţii mele şi mă inspiră către realizări tot mai mari.

___8. Nu înţeleg de ce foarte mulţi oameni au standarde atât de uşor coruptibile.

_9. Atât de multe lucruri depind de mine să le organizez, încât trebuie să fiu mai organizat şi mai metodic decât alţii.

10. Simt că am fost menit pentru o misiune, poate e chiar o chemare către ceva măreţ şi cred că este posibil să realizez ceva extraordinar în viaţă.

11. Urăsc greşelile şi prin urmare tind să fiu extrem de meticulos pentru a mă asigura că lucrurile sunt tăcute aşa cum trebuie.

12. O mare parte a vieţii mele am crezut că lucrurile sunt fie în totalitate bune, fie în totalitate rele - şi nimic mai mult.

13. îmi este destul de dificil să mă mulţumesc cu lucrurile care sunt făcute doar suficient de bine.

14. Foarte multe responsabilităţi au căzut pe umerii mei: dacă nu m-aş fi ridicat la înălţimea îndatoririlor mele, numai Dumnezeu ştie ce s-ar fi întâmplat.

15. Sunt extrem de impresionat de nobleţea şi generozitatea umană în condiţii critice.

Vezi pagina 188 pentru grila de calcul a punctajului.

TIPOLOGIA UNU: PERFECŢIONISTUL

- **Frica de bază:** De a fi „rău", plin de defecte, malefic, corupt
- **Dorinţa de bază:** de a fi bun, plin de virtuţi, echilibrat - integru
- **Mesaj din partea super-egoului:** „Eşti bine sau în regulă dacă faci ceea ce este corect."

„Eu am în viaţa asta o misiune. "

Tipul raţional, idealist: Principial, Cu un scop în viaţă, Controlat şi Perfecţionist

Am denumit tipologia Unu *Perfecţionistul*, deoarece persoanele din tipologia Unu simt că au fost menite să aibă o anumită misiune, şi doresc să facă o lume mai bună utilizând gradul de influenţă de care

dispun. Se străduiesc din răsputeri să doboare obstacolele de tot felul - în special obstacolele de ordin moral - astfel încât spiritul uman să poată să strălucească şi să transforme lumea. Ei luptă să atingă valori morale tot mai înalte, chiar cu preţul sacrificiului personal.

Istoria umanităţii e plină de reprezentanţi ai tipologiei Unu care au renunţat la o viaţă confortabilă deoarece au simţit că au o chemare măreaţă. în al Doilea Război Mondial, Raoul Wallenberg care aparţinea clasei mijlocii, şi-a părăsit viaţa confortabilă pentru a se dedica protecţiei a mii de evrei alungaţi de invazia nazistă. în India, Gandhi a renunţat la soţia, familia şi viaţa sa prosperă de avocat pentru a deveni un propovăduitor ardent al independenţei statului indian şi al schimbărilor la nivel social prin intermediul non-violenţei. Ioana d'Arc şi-a părăsit satul natal din Franţa pentru a-l reîncorona pe moştenitorul tronului şi a-i alunga pe englezi din ţară. Idealismul acestor reprezentanţi ai tipologiei Unu a inspirat milioane de oameni.

Persoanele din tipologia Unu sunt oameni de acţiune, practici - îşi doresc să fie *de folos* în cel mai bun sens al cuvântului. La un anumit nivel de conştiinţă, aceştia simt că „au o misiune" de îndeplinit în viaţă, chiar dacă aceasta ar fi doar să facă tot posibilul pentru a reduce din haosul pe care îl văd în jurul lor.

Deşi persoanele din tipologia Unu îşi percep foarte clar scopul pe care îl au în viaţă, ele simt că trebuie să-şi justifice propriile acţiuni, atât faţă de ei înşişi cât şi faţă de ceilalţi. Aceasta îi determină să îşi petreacă foarte mult timp gândindu-se la consecinţele acţiunilor lor, precum şi la cum ar putea să procedeze pentru a nu acţiona împotriva convingerilor lor. Datorită acestui fapt, persoanele din tipologia Unu se conving adeseori că ele sunt o tipologie „raţională" care îşi utilizează mintea şi acţionează doar în virtutea logicii şi a adevărului obiectiv. Dar adevărul este relativ diferit: *Reprezentanţii tipologiei Unu sunt de fapt militanţi în căutarea unei logici acceptabile care să justifice ceea ce ei* simt *că trebuie să facă.* Ei sunt persoane instinctuale şi pasionale, care utilizează convingerile şi raţionamentul pentru a se controla şi pentru a se ghida pe ei înşişi în acţiune.

în efortul de a fi fideli propriilor lor principii, cei din tipologia Unu se străduiesc să nu fie afectaţi de impulsurile lor instinctuale, opunându-le rezistenţă în mod conştient şi de asemenea urmărind să nu le exprime prea liber. Rezultatul este o tipologie a personalităţii care are probleme cu sentimentele de reprimare, rezistenţă şi agresivitate. Aceştia sunt de obicei văzuţi de ceilalţi ca fiind foarte controlaţi, chiar rigizi, deşi nu acesta este modul în care persoanele din tipologia Unu se percep pe ei înşişi. Lor li se pare că stau pe un cufăr în care sunt închise pasiuni şi dorinţe foarte puternice şi că ar face bine „să nu ridice capacul" pentru ca atât ei cât şi cei din jur să nu ajungă să regrete mai târziu.

Cassandra un terapeut privat, îşi aminteşte de problemele pe care acest fapt i le-a cauzat în tinereţe.

îmi amintesc faptul că în liceu mi se spunea că nu am deloc sentimente. Dar eu simţeam extrem de intens în interior şi pur şi simplu nu puteam să mă exprim la fel de puternic. Chiar şi acum, dacă am un conflict cu un prieten şi trebuie să discut o anumită problemă, repet înainte ce am de spus, pentru a putea exprima cu claritate ceea ce îmi doresc, ceea ce am nevoie şi ceea ce văd, şi în acelaşi timp pentru a nu fi prea dură şi pentru a nu o învinovăţi pe cealaltă persoană în furia mea, care este adesea destul de usturătoare.

Persoanele din tipologia Unu cred că, fiind severe cu ele însele (devenind astfel „perfecte"), se vor justifica în ochii lor şi în ochii celorlalţi. Dar în tentativa lor de a crea o marcă a perfecţiunii, ajung să fie creatorii propriului iad. în loc să fie de acord cu afirmaţia din cartea Genezei care spune că Dumnezeu a privit propria Sa creaţie şi aceasta „a fost plăcută înaintea ochilor Săi", persoanele din tipologia Unu sunt de părere că „nu era perfectă - şi cu siguranţă că erau şi nişte greşeli acolo!" Acest tip de orientare îi face să le fie greu să aibă încredere în propria lor voce interioară - şi ca urmare, să aibă încredere în viaţă. Persoanele din tipologia Unu ajung să se bazeze foarte mult pe superegoul lor, o voce pe care au învăţat să o audă în copilărie, pentru a-i călăuzi către adevărul superior pe care-1 caută cu atâta înverşunare. Atunci când persoanele

din tipologia Unu sunt complet subjugate de personalitatea lor, nu mai există prea mare diferenţă între ei şi această voce severă şi neiertătoare. In cazul tipologiei Unu transformarea implică tocmai separarea de această voce şi perceperea cu adevărat a avantajelor şi a limitărilor acesteia.

Observaţi că tiparul din copilărie descris aici nu determină *efectiv tipologia personalităţii, ci mai degrabă descrie tendinţele pe care le observăm în etapa de început a copilăriei şi care au un impact major asupra relaţiilor adultului din această tipologie.*

MODELUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

Când sunt copii, persoanele din tipologia Unu încearcă din greu să fie cuminţi şi spun adesea că atunci când erau mici simţeau nevoia să-şi justifice propria existenţă. A fi pur şi simplu un copil era pe undeva inacceptabil, iar mulţi adolescenţi au dezvoltat un anumit simţ al seriozităţii şi o responsabilitate matură la o vârstă timpurie. Aceştia înţelegeau că părinţii lor aşteaptă multe de la ei şi, la fel ca şi tipologia trei, jucau adesea rolul de erou al familiei, în tinereţe, persoanele din tipologia Unu răspundeau la aceste aşteptări cu foarte mare seriozitate.

Jeanne, coordonatoare a grupului spiritual al femeilor din Guebec, îşi mai aminteşte presiunea la care era supusă pentru a păstra valorile de familie.

îmi curgea frecvent sânge din nas, iar atunci tatăl meu îmi spunea că probabil nu mă rog destul. Nu reuşeam să-mi dau seama cât anume era „destul", dar întotdeauna mă gândeam că mai mult trebuia să însemne mai bine... Tatăl meu se aştepta de la mine să mă rog pentru el şi pentru întreaga familie. Nu mai e necesar să spun că îmi făceam timp să merg la slujbă în fiecare zi. Aveam o misiune serioasă, şi anume să mă rog pentru întreaga mea familie şi toţi depindeau de mine.

Din diverse motive, persoanele din tipologia Unu simt pe undeva că sunt „deconectate" de persoana care întruchipează

protectorul în viaţa lor (şi care de obicei, deşi nu întotdeauna, nu este tatăl lor biologic). Prin faptul că există o altă persoană adultă cu care copilul poate să se identifice şi spre care să se îndrepte, dobândeşte capacitatea de a se separa de mama sa, percepându-şi tot mai mult propria individualitate şi autonomie. Totuşi dacă imaginea protectorului nu îşi îndeplineşte corespunzător rolul, tinerii din tipologia Unu percep o anumită separare fundamentală. Ei realizează că tatăl lor real sau simbolic nu corespunde temperamentului şi nevoilor lor. Aceasta nu înseamnă neapărat că întruchiparea imaginii protectorului este rea sau abuzivă, ci pur şi simplu dintr-un motiv sau altul nu se stabileşte o anumită legătură firească între ei.

Rezultatul este un sentiment de frustrare din partea copilului, precum şi senzaţia că trebuie să fie propriul său „tată".

In anumite cazuri, copiii din tipologia Unu răspund la condiţiile haotice din jurul lor devenind excesiv de responsabili, fiind „vocea raţiunii" din familia lor. In felul acesta, pot să-şi dobândească o anumită autonomie precum şi graniţele necesare acesteia - elemente cheie ale tipologiei lor.

Justine este consultant economic, fiind forţată de o copilărie dureroasă să dezvolte o armă de apărare a egoului plină de vigilenţă şi severitate.

De vreme ce în familia în care am crescut erau multe conflicte, am simţit că trebuia să le opresc sau să le rezolv într-un mod sau altul. Aceasta a contribuit probabil la natura mea foarte controlată. Graniţele personale menite să-mi protejeze intimitatea opuneau prea puţină rezistenţă unei mame impunătoare şi agresive şi prin urmare, pentru a mă proteja, m-am identificat puternic cu tiparul său comportamental extrem de nesănătos. Am crescut fiind extrem de critică, judecându-i pe ceilalţi şi având opinii puternice rejeritor la orice. Mă purtam cu surorile mele mai mici la fel cum se purta şi ea cu noi, fiind extrem de despotică şi autoritară.

De fapt, ceea ce spune copilul sunt următoarele: „îmi voi structura propriile instrucţiuni după care să mă ghidez în viaţă. Voi deveni propriul meu model părintesc, devenind astfel propriul

meu ghid moral. Voi avea grijă să acţionez corect astfel încât nimeni altcineva să nu mă verifice. Mă voi pedepsi eu însumi astfel încât să nu mă pedepsească altcineva." Persoanele din tipologia Unu încearcă să depăşească aşteptările celor din jur respectând regulile atât de riguros încât nimeni să nu-i surprindă greşind, astfel câştigându-şi independenţa.

Leo, un consultant de afaceri plin de succes, îşi aminteşte de cerinţele dificile cu care trebuia să se confrunte în copilărie pentru a se adapta celor din jur.

Când eram copil am învăţat repede că lucrurile puteau fi făcute doar într-un singur mod - aşa cum proceda tatăl meu. Modalitatea sa de a acţiona se schimba uneori - nu era constant. Dar indiferent de asta, aşa cum jăcea el era tot timpul modul „corect" de a acţiona... Prin urmare, drept reacţie la lipsa de constanţă a tatălui meu, m-am angajat conştient în căutarea modului corect de a acţiona pe care să îl adopt şi eu.

într-o anumită privinţă, persoanele din tipologia Unu simt că trebuie să depăşească aşteptările modelului lor protector. Ei simt că trebuie să dezvolte un set mai bun de reguli pentru ei înşişi: *ei* sunt cei care decid ce e bine şi ce e rău. Dar acţionând în felul acesta, copilul se simte vinovat pentru că judecă (şi implicit condamnă) propriul model protector. Pentru a scăpa de sentimentul de vinovăţie asociat acestei situaţii, persoanele tinere din tipologia Unu îşi construiesc o identitate care le permite să se perceapă pe ci înşişi ca fiind buni şi responsabili în timp ce ceilalţi sunt văzuţi ca fiind leneşi, delăsători sau chiar mai puţin corecţi şi „maturi" decât ei. Această justificare de sine devine piatra de temelie a identităţii celor din tipologia Unu, precum şi tiparul emoţional care va fi pus în scenă din nou şi din nou pe parcursul vieţii lor.

SUBTIPOLOGIILE ASOCIATE ARIPILOR

TIPOLOGIA UNU CU ARIPA NOUĂ: IDEALISTUL

Exemple: Platon, Gandhi, Sandra Day O'Connor, George Harrison, Henry David Thoreau, Martha Stewart, Katharine Hepbum, Al Gore, George F. Will, Noam Chomski.

Subtipul sănătos: Persoanele aparţinând acestei subtipologii an un discernământ deosebit, fiind plini de înţelepciune şi civilizaţi. Este posibil să fie învăţaţi foarte eruditi, cu o atitudine filozofică imperturbabilă, focalizaţi asupra unor obiective pe termen lung - căutând să vadă imaginea de „ansamblu". Pot fi introvertiţi şi ascunşi, căutând să fie departe de „lumea dezlănţuită", adesea într-un cadru natural liniştit. Sunt rezervaţi cu emoţiile lor, fiind în acelaşi timp generoşi, amabili şi plini de consideraţie, iubitori ai naturii şi ai animalelor şi apreciind inocenţa oriunde o întâlnesc. îşi doresc să creeze o lume mai bună, dar într-un mod mai detaşat şi mai plin de delicateţe decât ceilalţi reprezentanţi ai tipologiei Unu.

Subtipul mediu: Sunt idealişti şi mai puţin susceptibili a se implica în politică şi în „acţiunile ne-ortodoxe" necesare pentru îndeplinirea reformelor în care cred. Reprezentanţii de nivel mediu ai acestei subtipologii preferă mai degrabă să-şi exprime idealurile decât să-i convingă personal pe ceilalţi de corectitudinea acestora. Furia caracteristică tipologiei Unu este mai dificil de detectat în cazul acestei subtipologii decât în cazul celeilalte, având tendinţa de a se exprima prin rigiditate, nerăbdare şi sarcasm. Reprezentanţii acestei subtipologii preferă să fie singuri. Caută situaţiile în care pot să muncească de unii singuri pentru a evita dezamăgirea şi dezordinea produsă de relaţiile interumane. Pot fi mai îndepărtaţi, parcă într-o altă lume şi mai impersonali decât cealaltă subtipologie, potenţial dispreţuitori, elitişti şi condescendenţi faţă de semenii lor.

TIPOLOGIA UNU CU ARIPA DOI: AVOCATUL

Exemple: Jerry Brown, Hillary Clinton, Celine Dion, John Bradshaw, Emma Thompson, Jane Fonda, Joan Baez, Vanessa Redgrave, Ralph Nader, John Paul II.

Subtipul sănătos: Reprezentanţii acestei sub-tipologii adaugă căutării idealurilor lor şi a principiilor înalte multă empatie şi compasiune pentru ceilalţi. Cu idealuri mai puţin pure decât cealaltă subtipologie, sunt cu adevărat interesaţi de crearea unei lumi mai bune, fiind de asemenea dornici să se implice în luptă

pentru a genera astfel schimbările pe care le susţin. Sunt de asemenea mai deschişi, mai pasionali în interacţiunea cu ceilalţi oameni, bucurându-se de beneficiile şi cerinţele implicite implicării „politice". Persoanele aparţinând acestei subtipologii sunt foarte convingătoare şi se dau peste cap pentru a-i face pe ceilalţi să le pese de cauzele şi convingerile adoptate de ei.

Subtipul mediu: Extrem de activi şi plini de personalitate, reprezentanţii de nivel mediu ai acestei subtipologii pot fi destul de agresivi şi de convingători în căutarea idealurilor şi a reformelor pe care le urmăresc. Deşi se simt foarte bine singuri şi au nevoie de „repaus" pentru a-şi reîncărca bateriile şi a analiza lucrurile, se simt de asemenea extrem de energizaţi de interacţiunea cu ceilalţi, în special prin dezbaterea şi rafinarea propriilor idei. Aceasta îi face să se priceapă la politică în mod natural, la orice nivel ar aborda acest domeniu. Se focalizează plini de altruism asupra nevoilor celorlalţi, atâta vreme cât simt că aduc o schimbare în viaţa lor. Atunci când se simt frustraţi pot deveni extrem de critici şi iritabili, exprimându-şi nemulţumirile cu voce tare. De asemenea, sunt mai mândri şi mai implicaţi în acţiune decât cealaltă subtipologie, iar prin urmare posibilitatea de a ajunge să fie frustraţi de persoanele din jur şi de evenimentele care li se petrec este mai mare.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DE CONSERVARE ÎN CADRUL TIPOLOGIEI UNU

Autocontrol. La nivel mediu, instinctul de conservare se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că au tendinţa de a se îngrijora foarte tare în legătură cu bunăstarea lor materială, financiară, cât şi în ceea ce priveşte starea lor de sănătate, şi adesea se autopedepsesc pentru că nu muncesc suficient de mult (la fel ca şi reprezentanţii de nivel mediu ai tipologiei Şase). Instinctul de conservare îi face de asemenea să îşi dorească foarte mult

recompense dar superegoul tipologiei Unu se poate dovedi a fi extrem de sever în ceea ce priveşte contracararea respectivelor impulsuri. Conflictul interior care rezultă de aici reprezintă o sursă continuă de stres, tensiuni la nivel fizic, precum şi o atitudine de tipul „totul sau nimic" în ceea ce priveşte plăcerile şi dorinţele lor. Este posibil să dea frâu liber propriilor dorinţe, fiind extrem de îngăduitori cu ei înşişi, sau pot să traverseze perioade de ascetism, pe parcursul cărora dorinţele lor sunt suprimate cât de mult posibil.

Pe măsură ce se identifică tot mai mult cu ordinele venite din partea superegoului, aceştia încep să se teamă foarte mult că vor greşi, respectivele erori apărându-le similar unor catastrofe. Cred că orice acţiune greşită ar putea avea drept rezultat anularea bunăstării lor personale. Pot fi destul de mofturoşi şi de dificili cu mediul înconjurător. (Amintiţi-vă de Felix Unger în *Un cuplu ciudat.)* Apreciază foarte mult curăţenia, ordinea, igiena şi estetica, fiind adeseori preocupaţi de sănătate şi de dietă, adoptând cu religiozitate orice convingeri referitoare la vitamine, macrobiotică, remedii homeopatice şi aşa mai departe. Au tendinţa de a fi excesiv de protectori cu ceilalţi cu privire la lucrurile care îi îngrijorează relativ la ei înşişi. Dacă le este teamă că se vor îmbolnăvi, îi vor certa pe ceilalţi că nu au grijă de sănătatea lor. Dacă sunt îngrijoraţi că nu au bani, le vor predica celorlalţi să facă economii. La nivelele inferioare, asprimea manifestată de superegoul lor îi face să considere că nu merită niciun fel de alinare sau recompensă.

La nivelul inferior, patologic, instinctul de conservare se manifestă prin faptul că încep să oscileze între perioadele în care-şi înfrânează poftele şi perioade de excese şi depravare. Devin obsedaţi de aplicarea principiilor referitoare la starea de sănătate, în special în ceea ce priveşte alimentaţia. Adesea încearcă să-şi justifice sau să-şi revoce propriile încălcări ale regulilor de dietă sau de conservare a stării de sănătate. Pot ajunge să consume dulciuri din belşug sau să bea excesiv, pentru ca apoi să adopte o dietă foarte severă. Milkshake-urile şi cartofii prăjiţi sunt urmate de pumni de vitamine. Instinctul de conservare se manifestă în cazul

tipologiei Unu printr-o predispoziţie către dezechilibre alimentare şi practici extreme pentru a-şi atenua impulsurile instinctuale: ascetism, posturi excesive, practici bulimice şi aşa mai departe.

INSTINCTUL SOCIAL ÎN CAZUL TIPOLOGIEI UNU

Cruciatul. La nivel mediu, instinctul social se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că aceştia cred că ci reprezintă anumite valori obiective şi standarde sociale, precum şi că vorbesc în numele celorlalţi. Se pot simţi datori să îi înveţe pe ceilalţi, să le dea sfaturi şi să le ţină morală în special cu privire la chestiuni de natură socială, reguli şi proceduri. Sunt adesea interesaţi de politică, evenimente cotidiene şi jurnalistică, fiind adepţii dezvăluirilor care dau publicităţii „chestiunile murdare", aducând la lumină abuzurile şi luptând verbal împotriva injustiţiilor. Pe de altă parte, vor munci plini de răbdare pentru a declanşa reformele pe care le consideră necesare, îmbunătăţirea şcolilor locale, convingerea concetăţenilor să se implice în acţiunile de protecţia mediului şi aşa mai departe.

Personalitatea puternică la nivel social a reprezentanţilor tipologiei Unu derivă din opiniile puternice susţinute de aceştia din convingerile lor şi argumentarea propriei perspective. Apreciază aceste calităţi şi în ceilalţi, deşi atunci când sunt mai fixaţi asupra unui subiect se aşteaptă ca ceilalţi să fie întotdeauna de acord cu ei. Aceasta poate să ducă la rigiditate, atât în gândire cât şi în comportament. Părerile lor pot să-i îngrădească, devenind ca şi o armură care-i separă de lumea înconjurătoare. Şi de vreme ce persoanele din tipologia Unu îşi aplică regulile cu mai marc severitate lor însele, le este teamă să nu fie prinse vreodată că îşi contrazic propriile păreri şi opinii exprimate.

Deşi instinctul social se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că aceştia insistă asupra ideii că părerile şi criticile lor nu trebuie să fie luate personal, cu toate acestea *ei* iau lucrurile personal, reacţionând adesea la politica publică ca şi cum ar fi afronturi sau victorii personale.

La nivel inferior, instinctul social se manifestă în cazul tipologiei Unu prin standarde şi aşteptări nerealiste de la ei înşişi, de la ceilalţi şi de la societate în general. Pot ajunge să adopte opinii politice extremiste sau dogme religioase stricte (libertinismul reprezintă *singura* soluţie pentru tarele sociale ale ţării; interdicţia activităţii sexuale într-un cuplu cu excepţia scopului de a concepe urmaşi). La nivelele inferioare, se pot angaja în argumentaţii emfatice şi tirade, simţindu-se permanent ultragiaţi de imperfecţiunea umană.

INSTINCTUL SEXUAL ÎN CAZUL TIPOLOGIEI UNU

Standarde împărtăşite. La nivel mediu, instinctul sexual se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că îşi doresc o relaţie tară niciun defect, cu un partener idealizat. Tânjesc după iubitul perfect, o sursă constantă de stabilitate în vieţile lor. în această privinţă, pot fi confundaţi cu tipologia Patru. Au aşteptări mari de la partener, de la familie şi de la prietenii lor apropiaţi dorindu-şi să creadă că cealaltă persoană din cadrul relaţiei are şi ea aceleaşi standarde. („Amândoi împărtăşim aceleaşi idealuri, nu-i aşa?") Instinctul sexual se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că aceştia se tem că celălalt nu se va ridica la înălţimea aşteptărilor, distrugând astfel armonia şi perfecţiunea relaţiei. Aceasta poate genera sentimentul că trebuie să-i împingă pe cei dragi să se ridice la înălţimea standardelor lor. Este posibil să le fie dificil să întâlnească o persoană care să se ridice la înălţimea standardelor lor, abordând o relaţie după cealaltă, dar simţindu-se întotdeauna dezamăgiţi.

Instinctul sexual se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că aceştia apreciază foarte mult fidelitatea. („Iubirea este pentru totdeauna.") Deşi nu par că le cer celorlalţi să-i ajute, adesea suferă de teama de a fi abandonaţi şi de un simţ cronic al singurătăţii, sentimente pe care le ascund foarte bine. Amestecul dintre aşteptările mari pe care le au şi teama de a fi abandonaţi pot rezulta într-o atitudine critică de a-şi controla partenerul. („Să nu

mă dezamăgeşti niciodată. Să nu mă înşeli niciodată.") La nivelele inferioare, se poate să aibă o nevoie constantă de a-l „verifica" pe celălalt, de a şti tot timpul unde se află acesta. Instinctul sexual se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că aceştia simt că şi-au câştigat relaţia ideală pe care o au precum şi plăcerile lor, simţindu-se ameninţaţi de posibila pierdere a unuia dintre puţinele domenii în care au dreptul la recompense. Criticismul şi controlul pot fi utilizate pentru a-l dezechilibra pe celălalt, pentru a-i submina încrederea în sine şi pentru a amâna astfel un posibil abandon.

La nivelul inferior, varianta sexuală le conferă dorinţe şi pofte puternice şi aceasta este dificil de justificat pentru superegoul lor. Instinctul sexual se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că aceştia pot să experimenteze dorinţe puternice alternativ cu dorinţa de respingere a respectivei dorinţe. Aceasta poate duce atât la compulsiuni sexuale cât şi la reprimare în acelaşi domeniu. („Nu vreau să fiu atrasă de el.") în acelaşi timp, pot să creadă că celălalt este sursa obsesiilor lor şi doresc să-l controleze pentru a restabili echilibrul în relaţia lor. La nivel inferior, instinctul sexual se manifestă în cazul tipologiei Unu prin faptul că aceştia pot cădea pradă unor accese intense de gelozie. Suferă de o teamă atât de intensă încât îi pun tot timpul întrebări celuilalt şi îl îngrădesc, în cazurile extreme, ajung să se pedepsească pe ei înşişi sau pe ceilalţi, purificându-se astfel de propriile lor dorinţe.

PROVOCĂRILE ÎNTÂLNITE DE TIPOLOGIA UNU ÎN PROCESUL DE CREŞTERE ŞI EVOLUŢIE

Următoarele chestiuni reprezintă probleme pe care majoritatea reprezentanţilor tipologiei Unu le vor întâlni la un moment dat în viaţă. Prin observarea acestor tipare, prin faptul că ne surprindem pe noi înşine „asupra faptului" precum şi pur şi simplu realizând care sunt răspunsurile noastre obişnuite la viaţă, vom fi mult ajutaţi pentru a ne elibera de aspectele negative ale propriei noastre tipologii.

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPOLOGIEI UNU

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 1 *Tolerant*
înţelept

Reprezentanţii tipologiei Unu abandonează convingerea că ei sunt cei mai în măsură să judece lucrurile obiectivşisunt capabili săabordeze viata tară a reacţiona emoţional laaceasta. In mod paradoxal, îşi îndeplinesc astfel şi dorinţa de bază - aceea de a da dovadă de integritate şi de a fi buni. Drept rezultat al acestei autoactualizări aceştia devin înţelepţi, nobili, plini de discernământ, toleranţi şi plini de speranţă.

Nivelul 2 *Evaluează lucrurile*
Rezonabil

Reprezentanţii tipologiei Unu se focalizează asupra comenzilor venite din partea superegoului lor pentru a fi ghidaţi în viaţă şi pentru a se apăra de acele părţi ale fiinţei lor care nu sunt „în ordine". Imaginea de sine: „Sunt sensibil, moderat şi obiectiv."

Nivelul 3 *Principialist*
Responsabil

Reprezentanţii tipologiei Unu îşi susţin imaginea de sine încercând să-şi trăiască viaţa în conformitate cu conştiinţa şi raţiunea proprie. Sunt extrem de etici şi autodisciplinaţi, posedând un puternic simţ al convingerilor lor şi al scopurilor care îi animă. Spunând adevărul şi justificându-se logic, aceştia îi învaţă pe ceilalţi prin intermediul exemplului personal. îşi lasă la o parte dorinţele lor personale, în beneficiul unui bine superior.

MEDIU

Termeni cheie:

Nivelul 4 *Obligat*
Se străduieşte din greu

Cei din tipologia Unu se tem că ceilalţi sunt indiferenţi faţă de principiile lor astfel încât îşi doresc să îi convingă de corectitudinea punctului lor de vedere. Devin tot mai serioşi şi porniţi, polemizând cu ceilalţi şi remediind probleme, în timp ce evaluează lumea din jurul lor şi indică cu precizie ce nu este în regulă.

Nivelul 5 *Autocontrolat*
Ordonat

Cei din tipologia Unu se îngrijorează de faptul că ceilalţi îi vor condamna dacă deviază de la propriile lor idealuri în vreun mod. Odată ce şi-au argumentat punctul de vedere, cei din tipologia Unu sunt acum obligaţi să trăiască la înălţimea acestuia tot timpul, astfel încât încearcă să se organizeze extrem de riguros atât pe ei, cât şi lumea înconjurătoare. Sunt punctuali şi metodici, dar de asemenea iritabili şi încordaţi.

Nivelul 6 *îi judecă pe ceilalţi*
Critic

Cei din tipologia Unu se tem că ceilalţi vor strica ordinea şi disciplina pe care ei au instaurat-o şi sunt supăraţi că ceilalţi nu le iau idealurile la fel de în serios. Ei îi corectează pe ceilalţi tot timpul, reproşându-le că nu se ridică la înălţimea standardelor lor. Sunt perfecţionişti, sarcastici şi au opinii bine definite.

NESĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Prezumţios*
Inflexibil

Cei din tipologia Unu se tem că idealurile lor ar putea fi greşite, ceea cc chiar este posibil să fie adevărat. Pentru a-şi salva imaginea de sine, aceştia încearcă să se justifice pe ei înşişi, precum şi critica lor tăcută. Sunt înguşti la minte şi nu permit niciun compromis sau negocieri de pe poziţia lor. Sunt acri, mizantropi şi consideră că numai ei au dreptate.

Nivelul 8 *Obsedat*
Contradictoriu

Sunt atât de disperaţi să se apere pe ei înşişi de dorinţele iraţionale şi impulsurile lor încât devin obsedaţi chiar de acele părţi ale fiinţei lor pe care îşi doresc să le controleze. încep să acţioneze în virtutea dorinţelor lor reprimate în timp ce public continuă să le condamne. Nu se pot opri să nu facă asta.

Nivelul 9 *îi condamnă pe ceilalţi*
Punitiv

Faptul că realizează că au pierdut controlul asupra propriei persoane şi că acum fac exact acele lucruri pe care nu le pot tolera la alţii este prea mult pentru reprezentanţii dizarmonioşi ai tipologiei Unu. încearcă să se elibereze de cauzele aparente ale obsesiilor pe care le percep în fiinţa lor, în ceilalţi sau în mediul înconjurător, ceea ce îi poate duce la automutilare, crimă sau suicid.

SEMNALUL DE ALARMĂ PENTRU TIPOLOGIA UNU: SIMŢUL UNEI INTENSE OBLIGAŢII PERSONALE

Persoanele din tipologia Unu pot să se transforme foarte mult în bine prin simpla recunoaştere şi conştientizare a semnalului de alarmă care le este caracteristic: un pronunţat şi constant simţ al unei *obligaţii personale.* Aceştia încep să creadă că este de datoria lor să îndrepte toate neajunsurile întâlnite în viaţă. („Dacă nu mă ocup eu, nimeni nu o să aibă grijă de asta.") în plus, aceştia sunt convinşi că şi dacă ceilalţi ar dori să rezolve problemele, nu ar reuşi să acţioneze la fel de bine ca ei. Prin urmare, aceştia devin extrem de fixaţi asupra remedierii, organizării şi controlării mediului lor de viaţă. Devin de asemenea tensionaţi şi serioşi, focalizându-se în mod automat asupra deficienţelor lucrurilor.

Atunci când încep să simtă că întreaga lume se sprijină pe umerii lor, acesta este un puternic indicator care ne spune că persoanele din tipologia Unu de nivel mediu alunecă în starea de transă care le este caracteristică.

Cassandra, terapeuta despre care am vorbit anterior, ne revelează cât de dificil i-a fost să nu mai dea curs acestei tendinţe a fiinţei sale.

Dacă aparţii tipologiei Unu te simţi cel mai adesea împovărat - împovărat de nevoia de a proceda corect în orice situaţie, de a-ţi monitoriza gândurile şi sentimentele pentru a nu le da curs sau, dacă le dai curs, pentru a le exprima adecvat şi în „măsura" potrivită. încă mă mai lupt cu resentimentele pe care le experimentez atunci când oamenii nu mă ascultă sau. şi mai rău, atunci când ajung la aceeaşi concluzie ca şi mine după ce au făcut nişte greşeli înfiorătoare care le-au dăunat atât lor cât şi altora. încă nu am reuşit să ajung la o stare de echilibru în acest domeniu.

RESPONSABIUTA TE SINGURA TICĂ

Reprezentanţii de nivel mediu ai tipologiei Unu se simt obligaţi nu numai „să procedeze corect", dar de asemenea şi să compenseze neglijenţa şi prostia altora. Aţi observat acest tipar şi în cazul vostru? Ce situaţii anume sunt susceptibile a declanşa această situaţie? Atunci când se petrece aceasta, ce părere aveţi despre ceilalţi? Cum vă face aceasta să vă simţiţi faţă de ei? Şi faţă de voi înşivă?

Rolul social: Educatorul

„Ştiu cum ar trebui procedat în această situaţie. "

La nivel mediu, cei din tipologia Unu încep să se autodefinească ca având rolul social al Educatorului sau al Profesorului, persoana a cărei sarcină este aceea de a insufla înţelepciune ignorantului, de a-i ridica pe cei căzuţi la pământ, dc a le arăta celorlalţi cum să facă ceva folositor şi productiv cu vieţile lor. Se simt obligaţi să le explice celorlalţi care este cea mai bună modalitate de a acţiona în tot felul

de situaţii, chiar şi în situaţii simple cum ar fi spălatul vaselor sau împăturirea ziarului după ce l-au citit.*

în mod inconştient, reprezentanţii de nivel mediu ai tipologiei Unu se percep pe ei înşişi ca fiind persoane adulte mature şi responsabile înconjurate de copii iraţionali şi neglijenţi, iar această atitudine le este comunicată adeseori celorlalţi pe căi subtile şi mai puţin subtile. Această atitudine de superioritate îi face de obicei pe ceilalţi să refuze ajutorul celor din tipologia Unu şi să le respingă părerile, chiar dacă e posibil ca aceştia să fie de acord cu ei în principiu. Acest refuz îi frustrează de obicei şi mai mult pe cei din tipologia Unu.

Rolul învăţătorului îi poate face de asemenea pe cei din tipologia Unu să devină nerăbdători faţă de răspunsurile celorlalţi. Persoanele din tipologia Unu pot recunoaşte faptul că ceilalţi se străduiesc, dar întrebarea pe care ei şi-o pun este dacă aceste eforturi sunt *suficiente.* Aceştia sunt iritaţi de faptul că oamenii irosesc un timp preţios punând sub semnul întrebării modul lor de a acţiona. Persoanele din tipologia Unu simt că trebuie să muncească în plus pentru a compensa delăsarea şi lenea celorlalţi, astfel că adesea nu reuşesc să aibă grijă de ei în mod corespunzător. Totuşi iritarea şi nerăbdarea acestora face să le fie extrem de dificil persoanelor de nivel mediu din tipologia Unu să-şi comunice sugestiile celorlalţi într-un mod care să nu fie ameninţător. Din fericire, chiar această caracteristică este un indiciu care ne spune că o persoană din tipologia Unu are probleme.

Cassandra a învăţat să-şi utilizeze frustrarea drept un indiciu care-i spune că a căzut în capcana propriei sale personalităţi.

Iritabilitatea este un semn sigur eă am început să alunec pe o pantă descendentă. Am învăţat că atunci când devin iritabilă, de fapt am o anumită nevoie neîmplinită. Poate să fie ceva extrem de simplu, ca de exemplu nevoia de a mânca, sau ceva mai complex, ca de exemplu nevoia de a aborda un conflict nerezolvat cu un prieten. învăţ să nu mă mai ,,învinuiesc" pe mine însămi pentru

* Şi cei din tipologia Cinci îşi „împărtăşesc învăţătura" celorlalţi, focalizându-se asupra expertizei lor. Cu toate acestea, cei din tipologia Unu sunt oameni de acţiune, în timp ce cei din tipologia Cinci sunt mai cerebrali, fiind în general mai puţin interesaţi de aplicaţiile practice ale ideilor lor.

faptul că sunt iritabilă, ci să fac ceva şi să intervin înainte ca aceasta să se transforme în asprime sau depresie.

Pe măsură ce devin tot mai dizarmonioşi, reprezentanţii tipologiei Unu sunt tot mai uşor enervaţi de standardele diferite - şi după părerea lor jalnice - ale celorlalţi. („De ce nu sunt şi celelalte persoane din acest birou la fel de organizate ca şi mine?" „Este o chestiune extrem de simplă pentru copii să-şi menţină camerele în ordine.") Ceea ce reprezentanţii de nivel mediu ai tipologiei Unu nu par să înţeleagă este faptul că deşi propriile lor obiceiuri şi metode pot să fie extrem de eficiente *pentru ei înşişi*, acestea se pot dovedi a nu fi adecvate pentru ceilalţi oameni. Aceştia nu par să înţeleagă că ceilalţi îşi doresc să dedice timp şi energie altor proiecte şi scopuri. (Nu tuturor le pasă dacă raftul cu condimente este aranjat în ordine alfabetică.)

PĂRINŢII ALTOR ADULŢI

O ramură a psihologiei denumită *analiza tranzacţională* a identificat patru modalităţi, în mare măsură inconştiente, de a comunica cu ceilalţi. Putem comunica cu ceilalţi ca de la adult-la-adult, ca de la copil-la-adult, ca de la copil-la-copil sau ca de la adult-la copil. Persoanele din tipologia Unu creează adesea probleme în relaţiile lor prin faptul că aleg ultima dintre aceste modalităţi de comunicare: de la adult-la-copil. Psihologii au descoperit că această metodă reprezintă cea mai puţin eficientă metodă de comunicare cu ceilalţi. Observaţi când anume daţi curs acestui tipar în mod inconştient. Ce răspuns obţineţi din partea celorlalţi? Cum vă face aceasta să vă simţiţi? Care este răsplata pe care o obţineţi prin faptul că aţi comunicat cu ceilalţi în acest mod?

Furie, Resentimente şi Frustrare

Furia persoanelor din tipologia Unu este direcţionată atât către ei înşişi, pentru faptul că nu reuşesc să trăiască la înălţimea propriilor

lor idealuri, precum şi asupra celorlalţi pentru ceea ce persoanele din tipologia Unu consideră ca fiind lene şi iresponsabilitate. Pe măsură ce persoanele din tipologia Unu devin tot mai dizarmonioase, acestea vor îndrepta o mai mare parte a furiei lor asupra celorlalţi, dat fiind făptui că se erijează în judecători unici a ceea ce este rău şi cc este bine. De asemenea devin tot mai iritaţi de ceilalţi deoarece aceştia par să exagereze tot mai mult. Ei simt că ceilalţi nu îşi asumă la fel de multă responsabilitate - şi li se pare că doar se distrează. („De ce eu sunt cel care munceşte tot timpul, fiind extrem de responsabil, în timp ce toţi ceilalţi îşi fac de cap?")

Furia în sine nu este un lucru rău. Este un lucru care apare în mod natural atunci când există un lucru care nu ne place sau pe care nu ni-1 dorim în viaţa noastră. Furia este o formă de rezistenţă în faţa unui atac adus integrităţii noastre personale, fie aceasta fizică, morală sau spirituală. Atunci când este experimentată la maxim (şi nu este teatrală, reprimată sau „reprimată") furia reprezintă un fenomen instantaneu şi de scurtă durată. Atunci când îi permitem furiei noastre să se manifeste fără să-i opunem rezistenţă, aceasta se manifestă de obicei asemenea unui val care trece peste noi într-un interval de un minut. Atunci când îi opunem rezistenţă furiei sau ne agăţăm de aceasta (din alte motive strategice ale ego-ului nostru) aceasta se perpetuează într-o formă de gândire obsesivă, constrângeri emoţionale şi tensiuni fizice. Chiar şi după ce aceste tipare de gândire s-au manifestat, furia rămâne stocată în corpul nostru, prin intermediul unor tensiuni musculare sau comportamente obişnuite, cum ar fi de exemplu ticurile, rosul unghiilor şi scrâşnetul dinţilor. Persoanele din tipologia Unu se pot transforma enorm dacă învaţă să-şi simtă furia fără a încerca să o suprime sau să o justifice. Aceştia pot ajunge să se vindece dacă vorbesc în mod deschis despre furia lor cu persoanele dragi din viaţa lor, aceasta reprezentând un pas înainte pentru a învăţa cum să-şi proceseze propriile resentimente.

Totuşi în mod ironic, persoanele din tipologia Unu nu sunt întotdeauna conştiente de furia lor. Aceştia foarte rar experimentează furia *drept* o stare de furie, deoarece superegoul lor le interzice

în general să fie „prea emoţionali”. A fi furios înseamnă să fii incontrolabil, adică să fii imperfect şi prin urmare persoanele din tipologia Unu ajung adesea să îşi nege propria furie strângând din dinţi - „Nu sunt furios! încerc doar să fac să fie bine!”

„ Cu toţii sunt atât de leneşi şi de iresponsabili. ”

Strădania de a atinge un ideal

Reprezentanţii de nivel mediu ai tipologiei Unu se străduiesc să-şi atingă idealurile deoarece asta îi face să se simtă valoroşi şi le oferă o modalitate de a-şi suprima mesajele negative din partea superegoului lor. Dar cu cât îşi doresc mai mult acel ideal, cu atât devin mai frustraţi în faţa realităţii şi le este tot mai dificil să vadă partea bună a lucrurilor care se află chiar în faţa lor, chiar dacă este vorba de-o relaţie, de performanţele colegilor de muncă sau de comportamentul unui copil. Spectrul idealurilor lor începe de asemenea să le umbrească propriile performanţe, precum şi satisfacţia rezultată în urma muncii lor. Totul, începând cu munca la birou, cu faptul că îşi ajută copiii la temele de la şcoală sau scriu o scrisoare, devine o povară tot mai mare deoarece trebuie să fie făcut cât mai perfect posibil.

La fel ca toate celelalte tipologii, structura personalităţii celor din tipul Unu are la bază o contradicţie. Ei îşi doresc să găsească integritate şi o stare de întregire, şi totuşi, judecând mereu, superegoul lor îi divide într-o parte „bună” şi una „rea”. Ei pierd astfel acea integritate şi acea stare de întregire pe care o caută. în interiorul lor se poartă un război între diferitele părţi din ei, între ei şi ceilalţi, şi chiar între ei şi lume.

Dacă cei din tipul Unu se apropie de atingerea propriilor standarde, ele sunt ridicate şi mai sus de superegoul lor care se dovedeşte a fi foarte activ. Prin definiţie, un ideal nu poate fi atins, şi de aceea tipul Unu trebuie să îşi redefinească mereu idealul şi să se străduiască tot mai mult. Căutarea continuă a perfecţiunii înseamnă că ei cer foarte mult de la ci înşişi, ceea ce duce inevitabil la o stare continuă de frustrare şi de tensiune.

DEZAMĂGIREA

Observaţi de câte ori pe zi sunteţi dezamăgiţi de cineva sau de voi înşivă. Notaţi în Jurnalul transformării interioare aceste stări timp de câteva zile. La ce standarde vă raportaţi pentru a evalua totul? Examinaţi natura acestor standarde şi efectele lor asupra voastră şi asupra oamenilor din viaţa voastră.

A fi motivat şi a facc progrese

„Există un mod înţelept de a rezolva orice. ”

Seriozitatea şi simţul responsabilităţii ce apare la persoanele armonioase din tipul Unu poate deveni compulsiv dacă ei simt că trebuie să depună un efort continuu pentru a-şi justifica existenţa. Atunci când acest lucru se întâmplă, autodisciplina echilibrată şi armonioasă involuează în înverşunare, uneori chiar în dependenţă de muncă. Celor în cauză le devine din ce în ce mai greu să ia o pauză, pentru că simt că relaxarea şi joaca trebuie câştigate cu efort. Ei simt că nu au timp pentru frivolităţi; chiar şi vacanţele lor pot căpăta o aură de responsabilitate şi de „a nu pierde timpul'' (mai puţin timp pentru plajă şi mai mult pentru muzee!). Sentimentul de vinovăţie îi împiedică să se relaxeze („O minte liniştită este locul de joacă al Diavolului”), iar cei din tipul Unu simt că pierd timpul dacă nu se perfecţionează cumva pe ei înşişi şi ceea ce îi înconjoară.

Anne descrie anxietatea pe care starea ei de „motivare” i-o provoca.

Nu mi-aş fi luat poate nicio vacanţă mai lungă dacă nu era soţul meu. Doar când mă rup de viaţa de zi cu zi îmi dau seama cât de mare nevoie aveam de schimbarea de decor şi de odihnă. Insă nici în vis nu aş pleca nicăieri fără cel puţin o carte serioasă şi instructivă.

Datorită faptului că progresul este atât de important pentru cei din tipul Unu, la fel de importante vor fi şi eficienţa, lucrul după

metodele stabilite, după sisteme verificate şi după orare. Ei creează şi rafinează continuu proceduri, căutând modul cel mai eficient dc a face lucrurile în timpul cel mai scurt. Unu sunt la fel ca Şase în atitudinea lor faţă de protocoale, diagrame, formule sau reguli. Tipul Şase preferă să muncească în parametri deja stabiliţi şi nu le plac surprizele sau întreruperile „sistemului", aşa cum îl înţeleg ei. Pe de altă parte, tipul Unu se lasă ghidaţi dc propria judecată şi pot contesta indicaţiile stabilite pentru că simt că metoda lor ar fi mai eficientă. Le pasă mai puţin cine e de acord cu ei sau dacă au sau nu convenţiile sociale de partea lor.

STANDARDE DE NEATINS

Atunci când urmăreşti cu înverşunare un ideal pe care ţi l-ai propus, opreşte-te şi întreabă-te ce e cu adevărat în joc acolo. Nivelul de frustrare pe care îl simţi este proporţional cu problema cu care te confrunţi? Este el îndreptăţit? Observă-ţi mai ales dialogul interior. Ce îţi spui? Pe cine încerci să mulţumeşti?

A avea dreptate şi a demasca problemele

Cei din tipul Unu au învăţat că, pentru a fi iubiţi, trebuie să fie buni, iar pentru a fi buni trebuie să aibă dreptate. Acest comportament se manifestă ca o continuă nevoie de a arăta greşelile sau un mod mai bun de a face lucrurile. Tipul Unu mediu simte că e de datoria sa să se contrazică cu alţii despre diverse lucruri, de la politică şi religie la moduri optime de a învăţa sau despre cele mai extreme exemple din muzică sau artă.

în ciuda faptului că s-ar putea să spună chestii pertinente, e posibil ca ceilalţi să simtă că cei din tipul Unu îşi amplifică egoul prin aceste acţiuni, în mod inconştient, pentru a se justifica astfel într-un mod subtil. E ca şi cum şi-ar demonstra mereu meritele în faţa superegoului lor. („Vezi cum muncesc din greu? Vezi că am observat problema asta? Am fost mai eficient dccât ceilalţi, nu-i aşa?") O altă problemă este că, deşi tipul Unu mediu poate să aibă

dreptate în ceea ce spune, el începe să se exprime într-un mod agresiv, şi astfel ceilalţi nu îi pot percepe mesajul.

„Binele e bine şi răul e rău, fără excepţii. ”

A avea dreptate înseamnă un efort în plus pentru a dezvolta partea bună a superegoului şi de a ne identifica cu el, pentru a reduce astfel atacurile sale şi suferinţa pe care ne-o provoacă. Totuşi preţul acestei strategii este mare: ea creează alienare, tensiune şi o profundă lipsă de comuniune cu mediul, atât interior cât şi exterior. O viziune simplistă despre bine şi rău duce la un dualism care rareori ne oferă concluzii satisfăcătoare sau soluţii durabile pentru neînţelegerile care apar.

LĂRGIREA ORIZONTULUI

Ca exerciţiu, abordaţi într-o discuţie o poziţie care e opusă viziunii voastre obişnuite şi găsiţi o modalitate de a o susţine convingător. De exemplu, dacă credeţi că programele de televiziune sunt dăunătoare, încercaţi să dezvoltati o argumentaţie pentru a susţine virtuţile televiziunii. După ce aţi făcut aceasta, puteţi încerca şi subiecte mai dificile, despre care aveţi principii mai puternice: moralitate, sexualitate, religie ş.a.m.d. Ca efect al acestui exerciţiu, veţi înţelege mai bine punctul de vedere al celorlalţi, de aici rezultând mai multă compasiune şi toleranţă. Poate fi greu la început, însă veţi ajunge cu timpul să consideraţi exerciţiul ca foarte plăcut şi util, iar acest mic joc poate contribui mult la eliberarea voastră din tirania superegoului.

Ordine, seriozitate şi punctualitate

O parte din reprezentanţii tipului Unu sunt maniaci ai curăţeniei; alţii îşi organizează timpul în mod meticulos; iar alţii îşi monitorizează strict sănătatea şi dieta. Altora nu le pasă prea mult de curăţenie,

însă sunt foarte atenţi la respectarea procedurilor la locul de muncă. Grija pentru ordinea exterioară pare să crească proporţional cu grija profundă pentru *dezordinea interioară* pe care cei din nivelul mediu al tipului Unu o simt în ei.

Tipul Unu mediu e preocupat în special de neseriozitatea pe care o percepe atât la el cât şi la ceilalţi, şi de aceea încearcă să manifeste seriozitate şi inteligenţă în comportarea lui. (Este ca şi cum copilul din tipul Unu, dorindu-şi să fie un model de seriozitate, cere acelaşi lucru şi de la părinţi.) Acest lucru le întăreşte şi mai tare ataşamentul faţă de metodele şi procedurile care au avut rezultate în trecut, facându-i orbi la alte soluţii sau puncte de vedere posibile.

Lui Justine îi sunt cunoscute aceste probleme:

Simt că sunt atât de încordată şi de serioasă. Parcă nu mă pot bucura! Simt o nevoie foarte mare ca totul să fie corect şi la locul lui, fie că e vorba de un eveniment, o situaţie, o conversaţie sau de aranjarea unei camere, de o călătorie sau un workshop.
II pot contrazice pe vorbitor sau pe trainer dacă eu consider că informaţia pe care o transmite este incompletă. îmi e greu să mă conduc după afirmaţia „Relaxează-te şi lasă-L pe Dumnezeu să acţioneze". Totul trebuie să fie făcut corect, indiferent de importanţă sau prioritate. îmi pierd astfel perspectiva asupra a ceea ce e cu adevărat important.

Cei din tipul Unu simt că nu e timp într-o zi sau chiar în viaţa lor decât pentru acea problemă care îi preocupă. Şi că au nevoie de tot acel timp pentru „misiunile" lor. Desigur, la fel ca şi în alte domenii, ei pot avea idei cu adevărat utile despre managementul timpului, însă dacă devin dizarmonioşi, obsesiile lor despre punctualitate pot deveni o sursă constantă de stress şi tensiune. Tipul Unu se culpabilizează foarte uşor dacă întârzie chiar şi foarte puţin la servici sau la o întâlnire, în timp ce disponibilitatea lor de a sta peste program pentru a termina o sarcină li se pare ceva normal.

Anne şi-a conştientizat punctualitatea ei cam rigidă în timpul cursului de terapie de grup:

Mă doare capul ori de câte ori întârzii, chiar dacă mă întâlnesc cu cineva care nu ajunge niciodată la timp. La o terapie de grup în urmă cu câţiva ani, terapeutul care ţinea la punctualitatea celor din grup mi-a dat ca sarcină să ajung cu 10-15 minute mai târziu de fiecare dată. Ştia că n-am să pot face asta. Fiecare zi are programul ei în capul meu. Devin stresată dacă nu respect acel program, până când îmi dau brusc scama că multe din lucruri pot fi făcute şi mâine, sau poate, în cel mai rău caz, pot ruga pe altcineva să le facă. Mintea mi se umple de reproşuri atunci când gândesc,, Eu trebuie să fac totul aici", după care îmi dau seama că singura persoană care îmi cere acest lucru sunt chiar eu.

ORGANIZAREA EXCESIVĂ

Petreceţi 15 minute scriind în Jurnalul transformării interioare o listă cu domeniile vieţii voastre în care cereţi şi aşteptaţi ordine şi control, şi domeniile unde nu cereţi asta. Fiţi sinceri cu voi înşivă, pentru că e posibil ca în ambele grupe să fie mai multe domenii decât aţi avea tendinţa să credeţi. Vă aşteptaţi la ordine din partea oamenilor, lucrurilor, situaţiilor de acasă şi de la servici? Ce genuri de dezordine vă supără cel mai tare? Cum se manifestă această supărare?

In finalul exerciţiului, faceţi o listă pe două coloane cu beneficii şi dezavantaje ale dorinţei de ordine şi organizare în domeniile pe care le-ai găsit deja. Ordinea şi previzibilitatea sunt mai importante pentru voi decât oamenii şi relaţiile? Decât unele tipuri de relaţii? E posibil ca, în mod inconştient şi neintenţionat, să vă trataţi pe voi înşivă şi să îi trataţi pe ceilalţi într-un fel impersonal, ca pe nişte obiecte sau maşini?

Autocontrol şi autoreţinere

„ Trebuie să mă controlez "

Cei din tipul Unu cred că, pentru a-şi păstra seriozitatea şi a nu fi afectaţi de mediul înconjurător, trebuie să aibă un autocontrol

strict. De aceea ei se luptă nu numai cu rezistenţa pe care o întâmpină din partea celorlalţi, ci şi cu rezistenţa pe care o găsesc în ei înşişi. Ei simt că există părţi ale fiinţei lor care nu sunt interesate de proiectele lor de autoîmbunătăţire. Şi totuşi, dacă nu şi-ar duce viaţa după propriile standarde, ei ar cădea pradă unor puternice sentimente de vinovăţie.

La nivel subconştient, tipul Unu mediu are diverse probleme cum ar fi vinovăţia, ruşinea, anxietatea, legate de corpul lor şi de funcţiile corporale. Aceşti oameni au fost învăţaţi că ei şi nevoile lor sunt murdare, la fel ca şi corpul lor şi instinctele sale naturale, şi de aceea trebuie să le fie înşine cu ele. Ei trebuie să fie foarte curaţi, foarte grijulii şi scrupuloşi. La multe persoane din tipul Unu, aceasta se manifestă sub forma unei modestii exagerate sau a unei nervozităţi în situaţii ce au legătură cu mâncatul, necesităţi fiziologice.

Ca reacţie la nevoia de autocontrol a superegoului lor, cei din tipul Unu încep să îşi creeze „ieşiri'' secrete, sau ccea ce numim *trape de scăpare.* Ei îşi dezvoltă obiceiuri secrete, permiţându-şi să facă ceea ce le place în moduri pe care ei le simt a fi sigure şi cărora le pot găsi justificări. Aceste trape de scăpare reprezintă o răzvrătire parţială împotriva superegoului, un mod de a elibera din tensiune tară să dea totul peste cap. Astfel, managerul workaholic face excursii sccrete în weekend la Las Vegas; preotul, în căutarea unui umanism tară Dumnezeu, are o pasiune secretă pentru pornografie, iar activistul pentru drepturile omului îşi abuzează în secret prietena.

IDENTIFICAREA TRAPELOR DE SCĂPARE

Ai o trapă secretă de scăpare sau mai multe? Care sunt ele? De ce anume te ajută să fugi? Ce îţi spun ele despre prohibiţiile propriului superego?

A fi critic şi a judeca

„ *O zi petrecută judecându-l pe altul este o zi dureroasă. O zi petrecută judecându-te pe tine este o zi dureroasă.* ”

BUDDHA

Pe măsură ce devin mai stricţi cu ei înşişi şi mai neiertători faţă de greşelile lor, cei din zona medie a tipului Unu nu se pot abţine să nu treacă totuşi cu vederea unele din neajunsurile lor. Unele din „defectele" lor sunt prea dureroase ca să le recunoască, de aceea ele sunt reprimate rapid. Ei devin astfel preocupaţi de alte greşeli mai mici şi deseori îşi fac interior autocritica în aceste direcţii. Tot ce pot face e să sc străduiască şi mai mult să fie „buni". E posibil să devină mai critici şi faţă de alte persoane.

Dacă examinăm funcţia gândirii critice în cadrul personalităţii, vom vedea că are rolul de a întări sentimentul individualităţii, separându-ne de ceea ce criticăm sau judecăm. Această judecată este unul din cele mai puternice instrumente prin care fiinţele umane trasează limite şi se separă de contactul direct cu experienţa lor. Atunci când ne judecăm pe noi înşine, noi creăm o stare de război interior. La fel ca un război adevărat, critica ne costă foarte mult timp, energie şi efort. în loc să ne expansioneze sau să ne elibereze, judecăţile noastre critice ne epuizează şi ne limitează.

Şinele esenţial foloseşte discernământul, vede diferenţele şi ia decizii despre cum să acţionăm; prin contrast, judecata provenind din ego are întotdeauna o încărcătură emoţională negativă. Funcţia sa principală nu e de a discerne, ci de a crea distanţă (sau limite). *Trăsătura distinctivă a judecăţii critice (spre deosebire de cunoaşterea esenţială) este făptui că desparte.*

Judecata egoului mai conţine şi un alt element, cel de a fi „mai bun decât" ceea ce judecăm. Chiar şi când judecăm un aspect din noi înşine, o parte din noi spune despre cealaltă: „Ei bine, sunt mai bun(ă) decât asta!" O astfel de poziţie este paradoxală şi conflictuală pentru că, într-o fiinţă umană, cine judecă pe cine?

Ted este un tâmplar care se mândreşte cu calitatea lucrărilor sale, însă e conştient de preţul acestor standarde ale sale.

Ştiu că atunci când mă prinde lucrul, uneori sunt destul de sever cu ceilalţi. Dar ce e cel mai rău este că, indiferent cât de dur sunt cu ceilalţi, sunt întotdeauna de zece ori mai dur cu mine însumi. Când mă opresc şi ascult ceea îmi spun mie însumi, nu-mi vine să cred. Nu aş vorbi aşa nici cu cel mai mare duşman al meu!

COMENTARIUL GRĂBIT

Notaţi în Jurnalul transformării interioare toate judecăţile (bune sau rele) la care i-aţi supus pe alţii în ultimele trei ore. Dacă abia v-aţi trezit, notaţi tot ce aţi gândit despre alţii din momentul trezirii. Aţi emis judecăţi despre persoane despre care aţi auzit la radio sau la televizor, pe care le-aţi văzut în casa voastră, în bloc sau pe stradă, mergând la servici?

Acum faceţi acelaşi lucru cu propria persoană. Cum v-aţi judecat în ultimele trei ore? Există o temă comună a acestor judecăţi?

Criticul interior şi perfecţionismul

„Perfecţionismul este un abuz asupra ta însuţi în cel mai mare grad. ”

ANN WILSON SCHAEF

Cei din tipul Unu mediu sunt foarte sensibili la critici. Asta nu ne surprinde prea mult, având în vedere trecutul lor de constantă autocritică. Orice feedback negativ în plus din partea celorlalţi poate fi extrem de ameninţător pentru ei. Se simt ca şi cum ar avea nevoie de toată puterea şi de toată concentrarea lor pentru a fi la înălţimea standardelor nemiloase ale propriului Critic Interior, şi de aceea au foarte puţine resurse pentru a putea face faţă chiar şi celei mai mici doze de criticism din partea celorlalţi.

Singurul mod prin care tipul Unu poate scăpa de autocritică este să fie *perfect.* Bineînţeles, acest lucru este practic imposibil, deşi tipul Unu mediu face mari eforturi în această direcţie pentru că simte că nimic altceva nu e acceptabil, atât pentru el însuşi şi standardele lui, cât şi pentru ceilalţi (care altfel ar fi dezamăgiţi). De aceea el simte că nu-şi poate permite niciodată să ia o pauză, ca să zicem aşa, pentru că este vulnerabil la atacurile asprului judecător interior. Morton, un arhitect de succes, relatează despre această experienţă:

Cu câţiva ani în urmă am câştigat un premiu de prestigiu în arhitectură, acordat de un juriu internaţional. însă problema era că era doar premiul 2. Nu vroiam atât de tare să câştig premiul 1, dar m-am mustrat amarnic pentru greşelile din designul meu. M-am zvârcolit zile în şir, refăcând desenele în minte. Eram atât de critic şi de negativist şi atât de pornit pe mine însumi încât nu mă puteam bucura de faptul că luasem totuşi premiul 21 Deloc rău pentru cineva care abia terminase şcoala, însă probabil nu suficient pentru superegoul meu.

Indiferent de cât de critic sau distructiv este Criticul lor interior sau de cât de mult le scade încrederea în sine, cei din tipul Unu mediu sunt convinşi ca aceasta este singura voce a raţiunii, steaua lor călăuzitoare care îi conduce. Le-ar fi de mare ajutor să îşi dea seama că de fapt vocea superegoului lor le distruge integritatea, le face rău lor şi relaţiilor lor. însă odată ce s-au identificat cu criticul lor interior, aceasta le dă un real (deşi fragil) sentiment de încredere în sine, pe care le-ar fi greu să îl combată sau să îl schimbe, cel puţin până când îşi dau seama cât de distructiv este.

REACŢIA LA STRES: UNU MERGE CĂTRE PATRU

în condiţii de stres crescut, cei din tipul Unu mediu tânjesc să se elibereze de poverile şi obligaţiile lor, şi li se poate întâmpla să viseze cu ochii deschişi la relaţii ideale sau evadări în locuri exotice, la fel precum cei din tipul patru mediu. Ei se pot simţi romantici sau nostalgici, gândindu-se la oameni pe care i-au cunoscut. Fiind din tipul Unu totuşi, ei îşi inhibă în general tendinţa de a-i spune obiectului dorinţelor lor ceea ce simt cu adevărat, cu atât mai puţin să şi acţioneze. Dacă totuşi riscă să îşi arate interesul faţă de „iubitul (iubita)" lor din vis, orice respingere sau ridiculizare poate rezulta în stări profunde de ruşine şi într-o hotărâre şi mai puternică să nu îşi mai manifeste aceste impulsuri. Tipul Unu se simte vinovat şi devine şi mai strict cu el însuşi.

Deplasarea către tipul Patru poate fi văzută ca o indicaţie a alienării şi nemulţumirii crescânde a persoanelor din tipul Unu. Ei

simt că nimeni nu îi înţelege şi nu observă cât de mult muncesc. Pot deveni dintr-o dată ţâfnoşi, melancolici şi retraşi. Disciplina şi controlul lor interior se dizolvă în sentimente puternice de invidie şi supărare. („Toţi au o viaţă mai bună decât a mea") Ei se pot manifesta dramatic sau pot face o faţă tristă şi afectată, ceea nu le stă în caracter de obicei. Ieşirile emoţionale, toanele, ostilitatea şi retragerea din societate pot face parte din acest tablou. Dacă li se atrage atenţia asupra acestor manifestări, cei din tipul Unu vor deveni dureros de controlaţi şi timizi.

Pe nivele inferioare, deplasarea către tipul Patru îi poate conduce la autoindulgenţă crescută şi la dorinţa de a fi o excepţie de la propriile reguli. La urma urmei, nimeni nu a muncit aşa de mult ca ei. Cine le-ar putea reproşa că beau câteva pahare sau că au o aventură pasională secretă? Aceste lucruri poate că nu sunt atât de dăunătoare în sine, însă din cauză că se împotrivesc dictaturii superegoului tipului Unu, ele devin sursa unei şi mai mari tensiuni şi anxietăţi. Mai mult, modul în care Unu alege să se distreze are tendinţa să nu fie cu adevărat benefic, aşa că nu prea va avea ca efect înlăturarea tensiunii şi frustrării sale. Pe măsură ce devin mai dizarmonioşi, superegoul lor devine atât de sever încât e posibil ca ei să caute în mod inconştient moduri tot mai distructive de a scăpa de el sau de a-1 contracara.

STEAGUL ROŞU: TIPUL UNU ÎN PERICOL

Dacă cei din tipul Unu au suferit o criză majoră tară să primească ajutor sau să ştie cum să o rezolve, sau dacă au fost victimele unui abuz repetat în copilărie, ei pot trece linia roşie spre aspectele inferioare ale tipului lor. Acest lucru îi poate sili să recunoască faptul că viziunea, punctul lor de vedere şi metodele lor pot fi greşite sau cel puţin limitate, incomplete sau depăşite. Ei se pot teme de asemenea şi de faptul că, deoarece şi-au afirmat cu tărie standardele, cei din jur îi vor sancţiona tară milă pentru greşelile lor. Unele din aceste temeri pot fi bazate pe fapte reale.

înţelegerea acestor lucruri poate fi un punct important în viaţa celor din tipul Unu. Dacă pot vedea adevărul ascuns în aceste

temeri, e posibil să se îndrepte către armonie şi eliberare. Pe de altă parte, e posibil ca ci să devină şi mai stricţi cu ei înşişi şi inflexibili. („Binele e bine şi răul e rău, nu există excepţii.” „Ceilalţi nu sunt de acord cu mine pentru că ei au probleme.”) Dacă persistă în această atitudine, e posibil să coboare pe nivelele inferioare. Dacă observaţi la dumneavoastră sau la cineva pe care îl cunoaşteţi următoarele semne de avertizare pe o durată mai lungă de câteva săptămâni, este foarte recomandat să meargă la consiliere, terapie sau o altă formă de ajutor.

SEMNA LUL DE A LA RMĂ

PATOLOGIEPOTENŢIALĂ:Tulburareobsesiv-compulsivă, tulburări de personalitate - depresie, tulburări de nutriţie, vinovăţie debilitantă şi comportamente autodistructive.

- Abordarea de poziţii rigide, inflexibile
- Extrem de critic şi de principial
- Justificarea şi explicarea propriilor acţiuni
- Sentimente intense de deziluzie şi depresie
- Ieşiri de mânie, intoleranţă şi condamnare
- Gândire obsesivă şi comportament compulsiv
- Perioade de autopedepsire masochistă

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA UNU SĂ SE TRANSFORME:

- în primul rând, familiarizaţi-vă cu superegoul vostru - judecătorul vostru interior. învăţaţi să îl distingeţi de şinele vostru, să îi recunoaşteţi „vocea” şi efectele ei asupra voastră. Fiţi atenţi la modurile în care vă afectează starea de bine şi de comuniune cu mediul. începeţi să vă gândiţi la acea voce dominatoare ca la „ea”, nu ca la „eu”. Amintiţi-vă că doar *sună* ca vocea lui Dumnezeu.

• Fiţi conştienţi de tendinţa voastră de a vă forţa dincolo de limitele proprii. Nu este nicio îndoială că proiectele la care lucraţi sunt importante, însă nu veţi putea fi la fel de eficienţi dacă lucraţi tară pauze şi tară să vă refaceţi. Aceste momente de „respiro" nu vă vor afecta munca; din contră, perspectiva mai proaspătă pe care o să v-o ofere poate aduce cu ea soluţii mai bune pentru sarcina respectivă. Lăsaţi-vă timp pentru joacă. Multe din inspiraţiile cele mai mari vor veni din acest sentiment ludic.

• Aveţi tendinţa să credeţi că totul pică pe umerii voştri, iar asta poate fi extrem de stresant. Lăsaţi-i pe alţii să vă ajute, şi e bine să înţelegeţi că, deşi felul lor de a munci poate că nu e la fel de eficient ca al vostru, totuşi contribuţiile lor vă pot ajuta să vă lărgiţi perspectiva. Puteţi de asemenea să creaţi loc pentru mai multă seninătate în viaţa voastră accentuând ceea ce este pozitiv în acţiunile celorlalţi. Dacă sunteţi tipul Unu, e posibil ca persoanele din viaţa voastră să ştie că sunteţi capabil de critici constructive, şi chiar să vă ceară părerea sinceră. Nu vă fie frică să vă exprimaţi aprecierea faţă de ceilalţi şi de eforturile lor. Nu vor avea o părere mai proastă despre voi din cauza asta, şi pentru că se ştie probabil că sunteţi corect şi sincer, un compliment venit din partea voastră va însemna mult pentru ei.

• Durează mai mult câteodată să observaţi că aveţi nevoie de ceva, în special în domeniul emoţional. Insă când vă daţi seama de nevoile voastre, e foarte important să le faceţi cunoscute şi celorlalţi. Nu vă veţi pierde integritatea dacă ceilalţi vor vedea că sunteţi tulburat sau supărat. Dimpotrivă, a fi deschis şi sincer în legătură cu punctele vulnerabile este un element cheie în amplificarea acestei integrităţi. în acelaşi timp, fiţi conştienţi de tendinţa de a vorbi *pentru* alţii mai degrabă decât *cu* ei. Atunci când sunteţi frustraţi sau nervoşi, străduiţi-vă să-i priviţi în ochi pe cei cu care comunicaţi, astfel încât ei să nu devină pentru voi nişte abstracţiuni.

• înţelegeţi că nu veţi putea scăpa de părţile din voi care nu vă plac. Puteţi eventual să le reprimaţi pentru un timp, dar asta doar amână şi amplifică problemele. Atâta vreme cât credeţi că *trebuie* să fiţi

într-un anumit fel, nu puteţi fi cine sunteţi cu adevărat chiar acum. Urmăriţi să fiţi mai conştienţi de aceste părţi din voi, să le înţelegeţi mai profund în loc să încercaţi să le schimbaţi.

• Opriţi-vă proiectele de autoperfecţionare şi învăţaţi să fiţi voi înşivă. Aceasta este o provocare mai mare decât strădania de a vă conforma unei noţiuni abstracte despre cum ar trebui să fie o persoană bună.

• învăţaţi să recunoaşteţi şi să vă sublimaţi mânia. Chiar dacă nu o manifestaţi sau pretindeţi că ea nu există, o cantitate mare de mânie este reţinută în interior, şi de aceea orice tip de masaj terapeutic sau de lucru cu energiile poate fi extrem de benefic pentru voi. La fel, yoga sau exerciţii simple de stretching pot face minuni pentru bunăstarea voastră fizică şi emoţională. Puteţi de asemenea să vă propuneţi să deveniţi conştienţi de felul în care abordaţi în mod inconştient anumite poziţii ale corpului, sau de felul cum folosiţi mai multă tensiune decât ar fi necesar pentru a realiza chiar sarcini simple. Totul, de la a scrie o scrisoare până la condusul maşinii etc., poate fi făcut cu relaxare şi atenţie, sau dimpotrivă, cu încordare şi rezistenţă.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI UNU

Deşi eu toţii avem diverse probleme, indiferent de tipul nostru de personalitate, avem de asemenea şi multe puteri, deşi nu suntem întotdeauna conştienţi de ele. Este important să ne amintim că aceste calităţi nu trebuie dobândite sau adăugate; ele există deja şi pot fi folosite oricând.

DARUL TIPULUI UNU

Deşi niciunei tipologii sănătoase nu îi place minciuna, cei din tipul Unu sunt motivaţi în mod special să fie sinceri în toate domeniile vieţii lor. Şi mai mult, a fi sincer în vorbire nu e suficient pentru ei. Pe cât posibil, ei vor ca vorbele şi faptele lor să fie serioase, să te poţi baza pe ele. Ei nu pot concepe să înşeli pe cineva

sau să pretinzi că poţi să faci mai mult decât poţi de fapt. Ei spun ce gândesc şi fac ceea ce spun. Acest gen de integritate este, pentru ceilalţi, emoţionantă şi inspiratoare. Este o reamintire a idealurilor înalte care îi mişcă pe cei mai mulţi dintre oameni.

Jeanne, directoarea pe care am cunoscut-o deja în acest capitol, descrie plăcerea pe care i-o produce păstrarea integrităţii.

Ca directoare de şcoală, era de datoria mea să mă asigur că pe primul plan erau copiii. Nimic altceva nu putea fi mai important decât această datorie morală. Găseam mereu satisfacţie când îmi puteam transcende propriile nevoi pentru binele şcolii. A fi cel mai bun nu înseamnă niciodată să te fofilezi sau să cauţi soluţia cea mai simplă.

Cei sănătoşi din tipul Unu îşi întăresc sentimentul integrităţii creîndu-şi un set de principii clare după care se ghidează. La loc central este simţul egalităţii sau dorinţa ca oamenii să fie trataţi corect. Aceste principii sunt pentru tipul Unu etalonul după care ei îşi evaluează experienţele şi speră să aleagă direcţiile bune de acţiune. Dar standardele celor sănătoşi din tipul Unu sunt *flexibile,* iar ei sunt mereu deschişi să le îmbunătăţească.

Aceste persoane nu sunt motivate de avantaje sau câştiguri personale. Ei pot lăsa la o parte confortul şi propriul program pentru un lucru care poate aduce ceva bun pe termen lung pentru toţi cei implicaţi. De exemplu, dacă îşi dau seama de deteriorarea sistemului şcolar local, ei ar putea vota pentru mărirea taxelor destinate educaţiei. Nu e nevoie să subliniem că nu le place să plătească taxe, la fel ca nouă tuturor; însă sunt dispuşi să strângă cureaua daca asta înseamnă un beneficiu pe termen lung pentru comunitatea lor. Mai mult, cel mai probabil este că persoanele din tipul Unu şi-au făcut temele şi vor încerca să îi convingă şi pe alţii de probleme cu care se confruntă şcolile şi care trebuie rezolvate urgent. (De asemenea, cei sănătoşi din tipul Unu sunt mai flexibili şi de aceea ei îşi pot transmite punctul de vedere celorlalţi în moduri în care aceştia sunt capabili să îl perceapă). Fără viziunea şi puterea lor de sacrificiu, lumea ar fi mai săracă. într-adevăr, în cultura contemporană de consum, în care totul se desfaşoară mai rapid, în

care profitul şi pierderea se măsoară în săptămâni sau chiar zile, darul tipului Unu este mai important decât oricând.

Deşi cei sănătoşi din tipul Unu sunt profund interesaţi de anumite subiecte şi simt că au o abordare raţională a problemelor pe care le întâlnesc, totuşi principiile, metodele şi standardele lor etice sunt *pentru propria ghidare.* Ei nu încearcă neapărat să îmbunătăţească pe cineva, şi îi influenţează pe ceilalţi prin exemplul lor extraordinar, nu prin predici sau prozelitism. Chiar şi aşa, ceilalţi sunt dornici sau chiar nerăbdători să le audă punctul de vedere. Mai mult, din cauză că îşi acceptă în cca mai mare măsură propria umanitate şi sunt înţelegători cu şabloanele celorlalţi, ei pot fi foarte elocvenţi şi eficienţi în prezentarea adevărului şi înţelepciunii perspectivei lor.

Persoanele sănătoase din tipul Unu sunt capabile să realizeze multe din obiective pentru că au o autodisciplină echilibrată. Ei muncesc mult şi îşi folosesc timpul eficient, dar ştiu şi când forţează şi e cazul să se odihnească sau să se joace. Ei înţeleg că o parte importantă a eficienţei lor provine din grija pe care şi-o poartă, prin faptul că se odihnesc şi nu muncesc până cad jos. Ei tind să fie selectivi chiar şi cu plăcerile lor, căutând vacanţe şi activităţi recreative care să fie plăcute dar să îi şi îmbogăţească. (Cei sănătoşi, spre deosebire de cei mediocri din tipul Unu, sunt capabili să se „copilărească" uneori.) Ei ar putea spune că autodisciplina lor este bazată pe noţiunea de „moderaţie în toate".

Cassandra a înţeles că este nevoie de *echilibru* mai mult decât de perfecţiune.

Am găsit în sfârşit o activitate care îmi place cu adevărat: dansul. Acum dansez frecvent şi am descoperit că mă pot pierde cu totul în această activitate. Când dansez iese la suprafaţă o latură a mea jucăuşă, senzuală, care flirtează, şi asta îmi place la nebunie! Îmi permite să mă exprim mai complet şi într-un mod sănătos. Simt că dansul a contrabalansat seriozitatea mea exagerată de Unu.

Pe scurt, cei din tipul Unu îşi doresc foarte mult să fie nişte oameni buni şi acţionează din dorinţa de a face ceva pentru problemele pe care le văd în jurul lor. Ei vor să le arate altora că nu trebuie să

sc resemneze în faţa condiţiilor grele şi nedrepte din lume. La fel precum cei sănătoşi din tipul Opt, ei cred cu tărie că pot schimba ceva şi le e greu să renunţe în faţa provocărilor. Fie că e vorba de persoane fără adăpost, de corupţie în profesia lor, de probleme ale sistemului educaţional, probleme de sănătate şi nutriţie sau lipsa unui comportament etic în mediul imediat înconjurător, cei din tipul Unu sunt convinşi că schimbarea e posibilă şi că ei vor să participe la acea soluţie.

De aceea, tipul Unu superior este o sursă de înţelepciune şi discernământ într-o lume ambiguă. Ei au calitatea extraordinară de a şti cum să facă lucrul potrivit, în special în ce priveşte valorile morale. Datorită realismului şi obiectivităţii lor, ei pot pune pe planul doi propriile pasiuni şi preferinţe, inclusiv propriile experienţe trecute şi propria educaţie, pentru a vedea alegerea cea mai bună în situaţia dată.

CALEA CĂTRE INTEGRARE: UNU MERGE CĂTRE ŞAPTE

Tipul Unu se obiectivează şi rămâne sănătos permiţând manifestarea spontană a reacţiei lor instinctive în faţa vieţii, la fel cum fac şi cei sănătoşi din tipul Şapte. Tipul Unu descoperă că îşi poate permite să fie influenţat de realitate tară să fie nevoie să i se împotrivească sau să se tensioneze. Acest lucru se aplică în special realităţii sale interioare: el învaţă gradat să se relaxeze, sa lase garda jos şi să se simtă mai confortabil indiferent de starea pe care o simte.

La fel ca şi persoanele sănătoase din tipul Şapte, cei din tipul Unu care merg către integrare devin mai flexibili în opinii şi mai deschişi la o varietate mai largă de posibilităţi pentru ei înşişi. Devin mai curioşi, mai optimişti, mai dornici să înveţe, în special să înveţe despre puncte de vedere diferite de ale lor. Ei descoperă că această abordare a vieţii, în loc să le afecteze integritatea, aduce profunzime propriilor viziuni, şi îi face mai capabili să înţeleagă viziunile altora.

în procesul integrării calităţilor tipului Şapte sănătos, tipul Unu se poate lovi de teama de a-şi pierde controlul. Superegoul lui va lansa

un atac furibund, spunându-i că dacă se relaxează şi îşi permite să se simtă mai liber şi mai pozitiv sau chiar să se accepte aşa cum e, se va dezlănţui haosul. Acest atac sc manifestă deseori ca teama de propria mânie. Cei din tipul Unu sunt îngroziţi de posibilitatea de a-şi simţi mânia la întreaga ei putere şi cred că dacă ar face acest lucru, asta i-ar conduce la fapte teribile. Insă dacă sunt suficient de annonioşi ca să îşi conştientizeze impulsurile, este foarte puţin probabil că vor acţiona mânaţi de ele. Intr-adevăr, *lipsa conştientizării şi acceptării de sine conduce la manifestări necontrolate.*

Bineînţeles, cei din tipul Unu nu se pot integra imitând calităţile tipului Şapte mediu. Nu are niciun sens să devină mai hiperactivi sau hedonişti. Ei au mai degrabă nevoie să recunoască reprimarea şi tristeţea inerente în structura personalităţii lor. Pe măsură ce devin mai conştienţi de regulile stricte ale superegoului lor şi învaţă să se detaşeze de aceste „voci" interioare, cei din tipul Unu încep să manifeste în mod natural calităţile specifice tipului Şapte sănătos: bucurie, entuziasm, curiozitate şi o minte deschisă.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

„înţelepciunea nu se referă doar la o conduită morală, ci la „centrul" fiinţei, locul de unde izvorăsc percepţia morală şi conduita morală. "

MARCUSBORG

Pentru tipul Unu, provocarea este să facă pace în războiul lor interior, şi pot face aceasta doar acceptându-se aşa cum sunt, în întregime, fară să se judece. Orice parte a fiinţei umane există cu un scop (şi presupunem că este un scop Divin). Dacă oamenii au diverse plăceri, dorinţe sexuale, sentimente, impulsuri iraţionale şi capacitatea de a percepe şi de a judeca (în mod corect sau greşit), nu prea arc rost să condamnăm toate aceste lucruri, pentru că ele reprezintă echipamentul fiinţei umane. Putem să ne plângem producătorului şi să încercăm să obţinem un alt model, sau putem învăţa să lucrăm cu ce avem.

Ceea ce caută de fapt tipul Unu nu este judecata critică, ci *discernământul.* Discernământul înseamnă să observi că lucrurile au diferite calităţi. Judecata include şi o reacţie emoţională care interferează cu discernământul. E una să zici că mocheta are altă culoare decât peretele, şi e altceva dacă spui că una e mai bună sau mai importantă sau mai potrivită decât cealaltă. Cu alte cuvinte, martorul şi judecătorul nu sunt Unul şi acelaşi lucru. Discernământul ne cere să fim martori.

Nu vorbim aici de etica situaţiilor sau de un relativism etic, ci despre capacitatea noastră de a vedea că pe măsură ce situaţiile şi faptele se schimbă, se schimbă şi ceea ce considerăm noi că ar trebui să ne aducă acele situaţii. înţelepciunea ne permite să vedem realitatea exact aşa cum este, şi nu cum ne-am dori să fie. înţelepciunea nu ignoră binele şi răul şi nici faptul că există alegeri mai bune sau mai rele pe care o persoană ar fi putut să le facă. Ea se uită mai degrabă la alegerile care *au fost făcute,* la situaţiile în care ne găsim *acum* şi caută care ar ti cel mai bun lucru pe care îl putem face. înţelepciunea vede întotdeauna ceea ce e într-adevăr necesar pentru varianta cea mai bună, chiar dacă se poate manifesta doar în prezent şi în absenţa valorilor, părerilor şi judecăţilor preconcepute. Chiar dacă ne-a creat un infern personal, înţelepciunea ne poate arăta cum să ieşim din el, dacă suntem dispuşi să încetăm cu judecăţile despre ce ar „trebui" să facem, sau cum ar „trebui" să reacţionăm. Doar atunci când nu suntem obsedaţi de a avea dreptate vom putea găsi adevărata dreptate, care este la urma urmei găsirea adevăratului nostru echilibru interior.

„Paradoxul cel mai straniu este că atunci când mă accept aşa cum sunt, doar atunci mă pot schimba. "

CARL ROGERS

Cuvântul cheie de care au nevoie cei din tipul Unu pentru a deveni sănătoşi este *acceptarea.* Aceasta nu înseamnă însă lipsă de reacţie; înseamnă că dacă îmi doresc cu adevărat să fiu în serviciul binelui, trebuie să lucrez cu ceea ce este. Pentru tipul Unu, a

accepta realitatea e echivalent cu *a se accepta pe sine*, învăţând *să-şi permită* şi să le permită oamenilor să fie aşa cum sunt. Ei permit tuturor să afle adevărul pe cont propriu, în felul lor şi în ritmul lor. Acceptarea nu ne scade capacitatea de a discerne sau de a alege acţiunile înţelepte, ci dimpotrivă, ea face să crească infinit această capacitate.

Acceptarea ne deschide uşi, atât în interior cât şi în exterior. Oamenii reacţionează pozitiv instinctiv faţă de cei sănătoşi din tipul Unu pentru că aceştia îi fac să simtă că grijile lor sunt înţelese şi că sunt acceptaţi. Multe din întâlnirile grupurilor de suport se încheie cu ceea ce se numeşte *Rugăciunea Seninătăţii.* Cei din tipul Unu care sunt în căutarea evoluţiei interioare ar trebui să reflecteze la ea:

Dă-mi Doamne seninătatea să accept
Lucrurile pe care nu le pot schimba,
Curajul să schimb lucrurile pe care le pot schimba,
Şi înţelepciunea să văd diferenţa dintre ele.

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

In adâncul lor, cei din tipul Unu poartă amintirea calităţii esenţiale a *perfecţiunii.* Ei ştiu că, la un nivel profund, universul e structurat exact aşa cum trebuie. La fel ca în faimosul dicton al lui Julian din Norwich, „Totul va fi bine. Oricum ar fi va fi bine". Acest simţ al perfecţiunii este în legătură cu simţul plenitudinii şi al desăvârşirii caracteristice tipurilor Opt şi Nouă. Tipul Unu simte această unitate sub forma *integrităţii.*

în această stare, toate părţile întregului se unesc perfect pentru a crea ccva mai mult decât suma părţilor. Simţim o pace şi o acceptare profundă a vieţii care ne face să ştim exact de ce e nevoie în fiecare situaţie şi în fiecare moment. Ştim exact de câtă energie avem nevoie pentru a duce la bun sfârşit o sarcină, fie că este nevoie să spălăm geamul sau să împărtăşim o viziune. Ne mişcăm prin viaţă şi acţionăm aproape tară efort, realizând în acelaşi timp mult mai multe decât atunci când avem corpul blocat

de tot felul de tensiuni. Ştim prin cunoaştere directă că facem parte dintr-o desfăşurare perfectă a unei realităţi care este dincolo de puterea de conştientizare a egoului nostru. A fi conştient face să se nască o inteligenţă plină de înţelepciune şi discernământ care iluminează totul în jurul nostru. Atunci când cei din tipul Unu sunt capabili ca prin acceptarea de sine şi deschiderea minţii, să se relaxeze suficient de mult şi să accepte că această stare este şi va fi mereu la dispoziţia lor, ei devin astfel adevărate instrumente ale voinţei Divine, aşa cum şi-au dorit dintotdeauna.

Adunaţi rezultatele de la cele cincisprezece afirmaţii de la tipul Unu. Rezultatul va fi între 15 şi 75. Următoarele categorii vă pot ajuta să vă descoperiţi sau să vă confirmaţi tipul de personalitate.

- 15 Probabil că nu sunteţi Unul din tipurile împăciuitoare (Unu, Doi sau Şase)
- 15-30 Probabil că nu sunteţi tipul Unu.
- 30-45 Cel mai probabil aveţi probleme cu tipul Unu sau Unul din părinţi este tipul Unu.
- 45-60 Aveţi probabil o componentă aparţinând tipului Unu.
- 60-75 Sunteţi probabil tipul Unu (însă puteţi totuşi fi un alt tip în cazul în care aveţi o părere îngustă

Cei din tipul Unu se pot identifica în mod greşit ca aparţinând tipurilor Cinci, Patru sau Şase. Tipurile Trei, Şase şi Şapte se pot identifica în mod greşit ca aparţinând tipului Unu.

CAPITOLUL 8

TIPOLOGIA A DOUA: ALTRUISTUL*

ALTRUISTUL

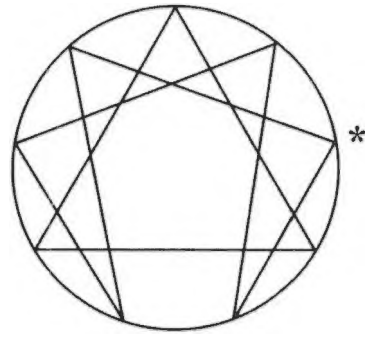
IUBITORUL

GRIJULIUUL

SLUGARNICUL

SUSŢINĂTORUL

PRIETENUL DEOSEBIT



„Iubirea reprezintă admiraţia şi preţuirea calităţilor extra-ordinare ale persoanei iubite, cu condiţia să fim noi înşine obiectul asupra căruia se îndreaptă această acţiune."

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

„Nu ne putem iubi pe noi înşine dacă nu îi iubim pe ceilalţi şi nu îi putem iubi pe ceilalţi decât dacă ne iubim pe noi înşine. Insă iubirea egoistă de sine îl face pe om incapabil de a-i iubi pe ceilalţi.'"

THOMAS MERTON

‚Jubirea pe care o simţim faţă de o altă fiinţă umană: aceasta reprezintă probabil cea mai dificilă probă, încercarea ultimă, dovada supremă, realizarea pentru care ne-am pregătit prin intermediul tuturor încercărilor de dinaintea ei. ”

RAINER MARIA RILKE

‚yA iubi ceva înseamnă a-ţi dori ca acel ceva să trăiască."

CONFUCIUS

* In textul original cuvântul folosit este „The Helper", Cel care ajută. Deoarece diversele şcoli de eneagramă au denumiri diferite pentru fiecare tipologie, mi-am permis să găsesc în limba română o denumire care să exprime cât mai cuprinzător şi sintetic caracteristicile acestei tipologii, (n. tr.)

TESTUL RISO-HUDSON

DTA

pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Acordaţi un punctaj între 1 şi 5 pentru fiecare dintre afirmaţiile următoare în funcţie de gradul său de veridicitate şi aplicabilitate în ceea ce vă priveşte, luând în considerare următoarea scară de valori:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... în general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___1. îmi pasă într-adevăr de ceilalţi şi accasta mă face să iau parte integrantă la viaţa lor - cu speranţele, visele şi nevoile fiecăruia.
___2. A fi prietenos este ceva natural pentru mine. îmi este foarte uşor să intervin în cadrul unei conversaţii şi mă adresez tuturor cu numele de botez.
___3. Am descoperit că oamenii îmi răspund foarte călduros atunci când îi încurajez şi le acord atenţie.
___4. Simt nevoia de a duce cu mine acasă toţi câinii vagabonzi pe care îi văd pe stradă.
___5. Mă simt bine la gândul că sunt o persoană atentă şi generoasă.
___6. îmi este dificil să îmi asum meritul pentru multitudinea de servicii făcute celorlalţi, dar mă deranjează foarte mult atunci când aceştia nici nu par că le observă sau că le pasă.
___7. Este adevărat că fac adesea pentru ceilalţi mai mult decât ar trebui - ofer prea mult şi nu îmi acord suficientă atenţie mie însumi.
___8. îmi dau seama adeseori că practic încerc să îi câştig pe ceilalţi de partea mea - mai ales dacă la început mi se părea că le sunt indiferent.

___9. îmi place extrem de mult să îmi întreţin prietenii, fiind o gazdă amabilă atât pentru ei cât şi pentru „familia mea cuprinzătoare” care include mulţi membri.
___10. Pot să mă dovedesc un prieten cald şi de ajutor la nevoie, dar în interior sunt mai dur decât cred ceilalţi.
___11. Pot să îmi exprim sentimentele pe care le am pentru ceilalţi mult mai deschis decât majoritatea oamenilor.
___12. Fac eforturi foarte mari pentru a li la curent cu ceea cc li se petrece persoanelor la care ţin.
___13. Mă consider pe mine însumi ca fiind un fel de „vindecător al inimilor rănite”.
___14. Am avut frecvente probleme financiare şi de sănătate pentru că am pus nevoile şi interesele altora mai presus de ale mele.
___15. Ador să fac tot posibilul pentru a-i face pe oameni să se simtă bine veniţi şi apreciaţi.

Vezi pagina 229 pentru interpretarea punctajului.

TIPOLOGIA DOI: ALTRUISTUL

Tipologia care are grijă de ceilalţi: generos, demonstrativ, urmărind să le facă pe plac celorlalţi, posesiv.

- **Frica de bază:** de a nu fi iubit şi dorit doar pentru el însuşi.
- **Dorinţa de bază:** să se simtă iubit
- **Mesajul superegoului:** „Vei fi bine sau în regulă dacă eşti iubit de către ceilalţi şi dacă le eşti apropiat.”

Am denumit tipologia doi *Altruistul*, deoarece persoanele aparţinând acestei tipologii sunt fie într-adevăr altruiste faţă de ceilalţi oameni, ajutându-i, fie, în aspectele inferioare, sunt foarte implicaţi în *a se percepe pe ei înşişi* ca fiind altruişti şi de ajutor celorlalţi. Fiind generoşi şi renunţând la propriile lor nevoi pentru interesele celorlalţi, cei din tipologia doi simt că modul lor de viaţă reprezintă cel mai împlinitor mod de a fi. Dragostea şi grija pe care o poartă -

precum şi ajutorul dezinteresat pe care îl oferă - le aduce bucurie în suflet facându-i să simtă că nu acţionează în van. Persoanele din tipologia doi sunt interesate de ceea ce ele consideră a fi cel mai extraordinar lucru - iubirea, apropierea dintre oameni, dărnicia, familia şi prietenia.

Louise este soţie de pastor şi în cele ce urmează ne va împărtăşi din bucuria pe care o resimte prin faptul că aparţine tipologiei Doi.

Nici nu-mi pot imagina cum ar fi să aparţin unei alte tipologii şi nici nu-mi doresc aceasta. îmi place foarte mult să fiu implicată în vieţile oamenilor. îmi place să mă simt plină de compasiune, grijulie şi ocrotitoare. îmi place să gătesc şi să am grijă de treburile casei. îmi place să am încredere în faptul că ceilalţi îmi pot spune orice despre ei înşişi iar eu voi reuşi să îi iubesc în continuare... Sunt foarte mândră de mine însămi şi mă iubesc pentru faptul că pot să îi iau pe oameni aşa cum sunt. Pot într-adevăr să fac aceasta şi chiar iubesc toţi oamenii, animalele şi lucrurile. Şi sunt o bucătăreasă nemaipomenită!

In aspectul lor sănătos şi echilibrat, cei din tipologia Doi sunt într-adevăr iubitori, altruişti, generoşi şi atenţi. Oamenii sunt foarte atraşi de ei, la fel ca albinele de un fagure cu miere. Tipul superior al tipologiei Doi răspândeşte asupra celorlalţi lumina din inima sa. Altruiştii îi însufleţesc pe ceilalţi cu aprecierea şi atenţia pe care le-o acordă, ajutându-i să-şi descopere anumite calităţi de care nu fuseseră conştienţi mai înainte. Pe scurt, în aspectul lor superior, ei reprezintă o întruchipare a părintelui ideal pe care toţi ni l-am dorit: cineva care să ne vadă aşa cum suntem, care să ne înţeleagă cu o imensă compasiune, ajutându-ne şi încurajându-ne cu răbdare infinită, întotdeauna dornic să ne întindă o mână de ajutor - ştiind de asemenea cu exactitate cum anume şi când să ne lase liberi. In aspectul lor superior, cei din tipologia Doi ne fac să ne deschidem sufletul pentru că inimile lor sunt deja atât de deschise faţă de noi. Ei ne arată cum să fim mai complex şi profund umani.

Louise continuă:

Toate slujbele pe care le-am avut implicau să-i ajut pe ceilalţi. Când am fost învăţătoare am urmărit să-i simt foarte bine

pe copii ajutându-i să facă primii paşi în viaţă. Am ocupat funcţia de profesor de religie în cadrul multor parohii. M-am gândit că dacă oamenii ar afla mai multe despre viaţa spirituală ar fi mai fericiţi... Viaţa spirituală reprezintă cea mai importantă parte a vieţii mele. Am făcut parte dintr-o comunitate religioasă timp de zece ani. Soţul meu a fost preot înainte, iar viaţa noastră împreună are drept bază comună spiritualitatea.

„îmipasă de ceilalţi oameni şi ţin la ei. ”

Cu toate acestea, dezvoltarea interioară a persoanelor din tipologia Doi poate fi limitată de aspectul lor de „umbră” - mândrie, autoamăgire, tendinţa implicării exagerate în viaţa celorlalţi precum şi tendinţa de a-i manipula pe ceilalţi pentru împlinirea propriilor nevoi emoţionale. Pentru a se transforma, este necesar să pătrundă în părţile întunecate ale fiinţei lor, iar acest lucru contrazice foarte mult substanţa structurii personalităţii lor, care preferă să se vadă pe ei înşişi numai în termenii care-i flatează cel mai mult.

Probabil cel mai mare obstacol în cadrul muncii de transformare interioară cu care se confruntă tipurile Doi, Trei şi Patru este frica de a nu fi merituoşi. Aceste trei tipologii se tem că nu au nicio valoare prin ei înşişi şi prin urmare trebuie să fie sau să facă ceva extraordinar pentru a câştiga iubirea şi acceptarea celorlalţi. La nivelul mediu-către-inferior, persoanele din tipologia doi prezintă imaginea falsă a unei generozităţi totale şi lipsite de egoism, pretinzând că nu îşi doresc niciun fel de recompensă pentru ei inşişi, când de fapt pot să aibă aşteptări imense şi nevoi emoţionale nerecunoscute foarte mari.

La acest nivel, persoanele din tipologia Doi *caută validarea propriei valori prin supunerea pe care o arată faţă de cererile superegoului de a se sacrifica pentru ceilalţi.* Ei cred că, dacă vor să fie iubiţi, trebuie să fie iubitori şi lipsiţi de egoism şi să-i pună întotdeauna pe ceilalţi pe primul loc. Problema rezidă în faptul că, punându-i mereu pe ceilalţi pe primul loc, cei din tipologia Doi se vor simţi în secret furioşi şi plini de

resentimente - sentimente pe care se străduiesc din greu să le reprime sau să le nege. Cu toate acestea, sentimentele vor izbucni la un moment dat, provocând rupturi în relaţiile lor şi aducând astfel la lumină lipsa de autenticitate a multora dintre afirmaţiile indivizilor de nivel mediu-către-inferior referitor la ei înşişi şi la profunzimea iubirii lor. Dar la nivelul superior lucrurile stau complet altfel. Bunica mea din partea mamei (este vorba despre Don) era un Doi tipic. în timpul celui de-al Doilea Război Mondial a fost „mămica" a mai mult de jumătate din soldaţii din baza aeriană Keisler din Biloxi, Mississipi, gătind pentru băieţi şi cazându-i în propria casă în timpul permisiilor, oferind sfaturile sale pline de consolare oricui se simţea prea singur sau înspăimântat la gândul de a merge pe front. Deşi nici ea nici soţul ei nu erau prea bogaţi şi avea doi copii adolescenţi, femeia gătea în plus pentru ofiţerii de serviciu, cazându-i peste noapte şi având grijă tot timpul ca uniformele lor să aibă toţi nasturii şi să fie bine călcate. A trăit până la vârsta de optzeci de ani, amintindu-şi anii aceia ca fiind cei mai fericiţi din viaţa sa şi care-i aduseseră cele mai multe împliniri - aceasta deoarece abilităţile sale superioare caracteristice tipologiei Doi erau atât de plenar şi de amplu implicate.

Observaţi că tiparul din copilărie descris aici nu determină efectiv tipul de personalitate, ci mai degrabă descrie tendinţele pe care le observăm în etapa de început a copilăriei şi care au un impact major asupra relaţiilor adultului din această tipologie.

MODELUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

în copilărie, cei din tipologia Doi ajung să creadă în trei lucruri. în primul rând, în faptul că trebuie să pună nevoile celorlalţi oameni înaintea nevoilor personale; în al doilea rând că trebuie *să ofere* pentru a primi şi în al treilea rând că trebuie

să *câştige* afecţiunea celorlalţi deoarece iubirea nu le poate fi oferită pe tavă. Simţeau că pentru a fi iubiţi trebuie să-şi reprime propriile nevoi oferind ajutor pentru nevoile celorlalţi, oferind din abundenţă atenţie tuturor într-un efort de a fi iubiţi şi doriţi. In funcţie de gradul de disfuncţionalitate al mediului copilăriei lor, au învăţat de asemenea că recunoaşterea propriilor nevoi reprezintă o formă de egoism, fiind strict interzisă de superegoul lor. („Oamenii buni nu au nevoi personale. A-ţi acorda prea mult timp ţie însuţi este un act de egoism.") Astfel, cei din tipologia Doi au învăţat să convieţuiască în cadrul sistemului familial - *precum şi în cadrul tuturor relaţiilor ulterioare* - adoptând rolul altruistului, al prietenului lipsit de egoism, al celui care-i mulţumeşte pe toţi ceilalţi, oferindu-le atenţie şi preţuindu-i foarte mult.

Este posibil ca în tinereţe cei din tipologia Doi să-şi fi câştigat locul în cadrul familiei având grijă de rudele lor, realizând acţiuni casnice, sau având grijă de părinţii lor într-o mulţime de moduri. Ei sunt profund condiţionaţi să creadă că sacrificându-se ei înşişi, vor fi recompensaţi cu acel lucru numit *iubire* în cadrul sistemului lor familial. Lois, expert în educaţie şi administraţie, ne împărtăşeşte câteva elemente referitoare la sentimentul de împovărare trăit de copiii aparţinând tipologiei Doi.

De când mă ştiu am simţit că era de datoria mea să am grijă de ceilalţi membri ai familiei mele. Simţeam că trebuie să îmi ajut tatăl şi mama şi să le uşurez povara. Sunt cel de-al doilea copil în ordinea vârstei din cei şase copii. Am avut grijă de surorile mele gemene care sunt cu unsprezece ani mai mici decât mine. îmi amintesc multe ocazii când simţeam că depind cu toţii de mine. Mi-am petrecut cea mai marc parte a copilăriei gătind, jăcând curăţenie şi spălând haine pentru a o ajuta pe mama mea care părea întotdeauna copleşită de povara vieţii.

Totuşi această orientare creează o problemă majoră pentru cei din tipologia Doi. Pentru a se identifica total cu rolul de

îngrijitor şi pentru a-şi menţine sentimentele pozitive pe eare respectivul rol le aduce, ei trebuie să-şi reprime profund propriile nevoi, suferinţe, precum şi lipsa de încredere în sine. Odată aceste sentimente reprimate, celor din tipologia Doi le este tot mai greu să-şi recunoască propriile nevoi şi suferinţe şi sunt automat atraşi către nevoile şi suferinţele celorlalţi. La un nivel psihologic profund, ei încearcă să remedieze în ceilalţi suferinţele pe care nu sunt capabili să le recunoască la ei înşişi.

Maggie este un terapeut talentat, care şi-a dedicat întreaga viaţă pentru a-şi ajuta clienţii să-şi vindece rănile din copilărie, în cele ce urmează vorbeşte cu entuziasm despre abandonarea timpurie a propriei fiinţe.

„In prima zi de şcoală în clasa întâi am văzut mulţi copii care se jucau în locul special amenajat. Cu toţii strigau şi ţipau, împingându-se unii pe alţii şi alergând de colo-colo. Mă simţeam ca şi cum aş fi ajuns în iad, deoarece nu eram obişnuită să fiu în preajma copiilor, iar aceşti copii îmi apăreau extrem de „ lipsiţi de control ”. Ce era de făcut? Am văzut o fetiţă de partea cealaltă a curţii. Avea hainele în dezordine şi părul despletit. Papucii îi erau murdari. Avea nevoie de ajutor! Ce idee bună! I-am făcut o cordeluţă, am luat-o în braţe şi i-am spus să nu mai fie supărată, deoarece o să am grijă de ea. Pe loc am devenit dependente una de cealaltă. Mă simţeam încrezătoare şi utilă celorlalţi. Au trecut mulţi ani până mi-am dat seama că atunci eram extrem de speriată şi că cealaltă fetiţă era doar o imagine a mea în oglindă. ”

Datorită acestei dinamici interioare, tipul Doi învaţă să facă faţă propriilor sentimente negative focalizându-se asupra celorlalţi şi încercând din greu să le facă pe plac şi să îi ajute. Cu toate acestea, cu cât mediul familial din care provin este mai disfuncţional, cu atât se vor aştepta mai mult să fie respinşi, încercând cu disperare să obţină un răspuns pozitiv. în ultimă instanţă vor face aproape orice pentru a primi un indiciu cât de mic în semn că sunt iubiţi.

SUBTIPOLOGII LE ÎN FUNCŢIE DE ARIPA

TIPUL DOI CU ARIPA UNU:
CEL CARE SERVEŞTE, SLUJITORUL

Exemple: Maica Tereza, Eleanor Roosevelt, Desmond Tutu, Danny Thomas, Ann Landers, Barbara Bush, Lewis Carroll, Florence Nightingale, Albert Schweitzer.

Subtipul sănătos: Persoanele, din această tipologie combină căldura cu seriozitatea scopului, străduindu-se din greu fie tot mai buni şi să ofere servicii dezinteresate. Combinaţia dintre moralitatea celor din tipologia Unu şi empatia manifestată de tipologia Doi dă naştere unei dorinţe acerbe de a uşura suferinţa umană. Aceşti oameni reprezintă adesea prototipul Bunului Samaritean, dornic să ducă la bun sfârşit sarcini ingrate şi lipsite de strălucire pe care ceilalţi le ocolesc în general. Aceştia sunt mai plini de seriozitate decât cealaltă subtipologie, având grijă de ceilalţi în mod vizibil şi fiind adesea remarcaţi în învăţământ, servicii publice, medicină alternativă, preoţie, având grijă de imigranţii ilegali sau de persoanele suferind de tulburări fizice sau psihice.

Subtipul mediu: Persoanele aparţinând acestei subtipologii se simt obligate să se lupte cu atitudinea şi sentimentele lor „egoiste": ele se simt responsabile pentru bunăstarea celorlalţi, fiind de obicei îndatoritoare, corecte şi severe cu ele însele. Sunt persoane emotive, dar au tendinţa să-şi cenzureze exprimarea emoţională deoarece nu se simt în largul lor atrăgând atenţia asupra lor. Preferă să muncească în culise, dar cu toate acestea îşi doresc să fie importante şi să conteze în vieţile.celorlalţi. Persoanele din tipologia Doi cu aripa Unu trăiesc stări conflictuale între nevoile lor emoţionale şi principiile lor, fapt care-i face adeseori să se implice în sistemul educaţional moral sau religios. Pot să devină extrem de autocritici, neglijându-şi sănătatea, negându-şi nevoile personale şi având tendinţa de a face pe martirii.

TIPOLOGIA DOI CU ARIPA TRLI: AMFITRIONUL/AMFITRIOANA/GAZDA

Exemple: Luciano Pavarotti, Sammy Davis, Jr. Sally Jesse, Raphael Arsenio Hali, Anne Meara, Jack Paar, Anne Jackson, Delta Burke, Merv Griffin, John Denver.

Subtipul Superior: Persoanele din această subtipologie sunt mai exteriorizate: ele caută iubirea prin intermediul legăturilor personale pe care le creează, precum şi prin faptul că îi fac pe ceilalţi să se simtă bine. Stima de sine a unei persoane din tipologia Doi cu aripa trei este mai mult legată de calităţile personale decât de calitatea serviciilor făcute celorlalţi. Sunt sociabili şi vorbăreţi, fermecători şi adaptabili, cu o „personalitate" foarte vizibilă. Le place foarte mult să-şi ofere talentele şi resursele personale în beneficiul prietenilor şi familiei - gătind pentru ei, facându-i să se simtă bine, cântând sau ascultându-i - toate acestea fiind o modalitate de a-şi împărtăşi tezaurul personal.

Subtipul mediu: Persoanele aparţinând acestei subtipologii sunt prietenoase şi cu simţul umorului, deşi sunt totodată focalizate şi ambiţioase. De obicei nu se implică în mod deschis în a avea grijă de ceilalţi: cel mai adesea sunt de părere că propria prietenie precum şi calitatea atenţiei lor reprezintă un cadou suficient oferit celorlalţi. Persoanele aparţinând acestei subcategorii pot fi destul de seducătoare, fiind de asemenea mult mai focalizate asupra relaţiilor, uneori excesiv de prietenoase, exagerat de sentimentale şi de teatrale, deoarece rezultatul dorinţei de acceptare a celor din tipologia Trei se amestecă cu tendinţa puternică spre intimitate a celor din tipologia Doi. Mai puţin serioase şi mai orientate asupra unui scop anume decât persoanele din tipologia Doi cu aripa Unu, au tendinţa de a sc implica mai mult în procese laborioase de autoanaliză şi autocriticism. Persoanele aparţinând acestei categorii sunt fiinţe directe, ştiu ce îşi doresc, atrăgând atenţia asupra serviciilor pe care le oferă. Pot să îşi acorde prea multă importanţă de sine, fiind dominante şi uneori arogante.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DL CONSERVARE
ÎN CAZUL TIPOLOGIEI DOI

Asumarea prerogativelor. La nivel mediu, Altruiştii la care predomină instinctul de conservare îşi reprimă propriile instincte de conservare, focalizându-şi atenţia asupra îndeplinirii nevoilor celorlalţi. Ei reprezintă varianta instinctuală cea mai susceptibilă de a se epuiza pe sine pentru ceilalţi, deoarece îşi ignoră propriile nevoi, şi adesea nu reuşesc să se odihnească suficient sau să-şi acorde destul timp pentru ei înşişi. Este posibil ca adesea să gătească sau să le ţină companie celorlalţi, facându-i să se simtă bine, tară ca ei să mănânce sau să se bucure efectiv de evenimentul al cărui amfitrion sunt. în mod subconştient ei se vor aştepta ca ceilalţi să aibă grijă de nevoile lor şi rareori sunt capabili să ceară în mod direct ajutorul. Sunt astfel predispuşi în mod special la sentimentul de martirizare. Ei simt că ceilalţi le sunt „datori" pentru serviciile lor, ca şi cum ar spune, „Am dreptul să primesc orice lucru de care am nevoie, deoarece am făcut atât de mult pentru toţi ceilalţi."

Pe măsură ce sentimentul lor de anxietate creşte, această subtipologie la care predomină instinctul de conservare trebuie să găsească mai multe modalităţi indirecte pentru a-şi împlini nevoile, în acelaşi timp, instinctele lor de conservare vor fi distorsionate de tendinţa de a-şi reprima propriile sentimente şi impulsuri. în plus, îşi acordă multă importanţă, fiind mândri de sacrificiile lor şi simţindu-se tot mai îndreptăţiţi să primească orice sunt ei de părere că va compensa suferinţa lor. Pretenţiile pentru privilegii speciale şi pentru recompensarea sacrificiilor lor coexistă cu alimentaţia în exces şi tratamentele medicamentoase menite să suprime sentimentele de agresivitate. Negarea propriilor probleme apare alternativ cu lamentările. Fie „Eu nu am nevoie de ajutor" fie „Nimeni nu observă propriile mele nevoi." Ei se vor baza tot mai mult pe manipularea emoţională a celorlalţi - generarea sentimentului de vinovăţie - pentru împlinirea nevoilor personale.

La nivelul nesănătos, altruiştii ajung să fie prinşi în capcana amăgitoarei importanţe de sine şi a neglijării excesive, abuzând de propria bunăstăre fizică. Obsesia pentru mâncare, precum şi pentru tot felul de simptome şi sindromuri medicale, reprezintă un element obişnuit, alături de ipohondrie şi de diversele dereglări somatice. Suprimarea nevoilor emoţionale şi a sentimentelor de agresivitate poate da naştere unor grave probleme de sănătate.

INSTINCTUL SOCIAL ÎN CAZUL TIPOLOG1L1 DOI

Prietenul tuturor. La nivel mediu, instinctul social sc exprimă în cazul tipologiei Doi sub forma unei puternice dorinţe de a fi plăcut şi apreciat de toată lumea. Aceştia (la fel ca şi tipologia Şapte) au de obicei o agendă socială încărcată şi le place foarte mult să facă noi cunoştinţe, să lucreze în cadrul reţelelor comerciale şi să fie amfitrionii a tot soiul de întruniri. Cei din jur sunt uimiţi de faptul că aceştia par a fi extrem de familiari cu aproape toată lumea. Le place să fie focarul, punctul central al scenei lor sociale. La nivelul de manifestare a instinctului social, cei din tipologia Doi simt o puternică nevoie de a fi remarcaţi pentru ca oamenii să-şi amintească dc ei, fiind influenţaţi de frica de a fi lăsaţi pc dinafară sau trecuţi cu vederea.

Pe măsură ce nevoia lor de iubire şi atenţie este tot mai mare, încep să caute validarea propriei fiinţe prin intermediul popularităţii sau intrând în contact cu alte persoane care sunt pline de succes sau care sunt extrem de apreciate în cadrul grupului din care fac parte. La nivel social, cei din tipologia Doi pot foarte bine să aibă şi ambiţii proprii, dar acestea sunt în cea mai mare măsură neconştientizate şi indirecte. Astfel ei vor manevra adesea lucrurile într-o asemenea măsură încât să devină susţinători indispensabili ai acelora pe care îi consideră ca având succes: „O mână spală pe alta: mă ajuţi, te ajut şi eu.” Dacă nu sunt siguri pe ei cu privire la gradul de apreciere socială, pot urmări cultivarea anumitor talente pentru a deveni astfel mai valoroşi şi pentru a avea mai mult de oferit (ca de exemplu, abilităţi mediumice). Ei încearcă să-i impresioneze pe

ceilalţi oferind sfaturi - de ordin spiritual, financiar sau medical - şi de asemenea lăudându-se cu relaţiile lor. Acest ultim fapt le va cauza adesea necazuri, deoarece dorinţa lor de a le spune celorlalţi că sunt prieteni cu diverse persoane importante îi face adesea să fie indiscreţi şi să facă anumite confidenţe. La un nivel mediu-inferior, persoanele din tipologia Doi pot de asemenea să genereze frustrarea persoanelor semnificative din viaţa lor, deoarece au tendinţa de a se împrăştia într-o gamă largă de contacte sociale, tară a acorda atenţie efectivă niciunuia dintre acestea. Uneori pot chiar să se apropie de oricine le oferă cel mai mic semn de aprobare şi atenţie.

La nivel inferior, instinctul social în cazul tipologiei Doi poate avea manifestări de superioritate, aceştia atrăgând constant atenţia asupra „faptelor lor bune" şi cerându-şi răsplata pentru ele: „Ce te-ai face tară mine?" In aceeaşi direcţie, pot deveni extrem de permisivi, acoperind faptele îndoielnice sau greşelile persoanelor pe care le apreciază, pentru ca aceştia să continue să-i ajute, rămânându-le de asemenea datori.

INSTINCTUL SEXUAL ÎN CAZUL TIPOLOGIEI DOI

Tânjind după intimitate. La nivel mediu, instinctul sexual se manifestă în cazul tipologiei Doi printr-o adevărată dependenţă de intimitate, la modul cel mai acut dintre toate tipologiile de pe Eneagramă. Simt că trebuie să se apropie de ceilalţi, atât din punct de vedere emoţional cât şi psihic. La nivel sexual, celor din tipologia Doi le place să cucerească persoanele care le par atrăgătoare, mai ales dacă acestea reprezintă o provocare sau dacă iniţial păreau neinteresate de ei. Dacă la nivel social tipologia Doi dorea să fie prietenul tuturor, la nivel sexual îşi doreşte să fie cel mai bun prieten al unei singure persoane, focalizându-se doar asupra câtorva persoane şi plăcându-le să creadă că sunt confidentul lor cel mai apropiat. La nivel sexual, celor din tipologia Doi le place să-şi petreacă timpul în intimitate cu celălalt, împărtăşindu-şi secrete şi discutând despre „relaţie." Le place să afle care sunt

lucrurile importante în viaţa partenerului lor şi este posibil chiar să facă cercetări în domeniu pentru a deveni mai apropiaţi. („Extraordinar - şi eu ascult muzica lui Sinatra încă de prin anii patruzeci!")

Cuvântul *seducător* a fost adesea asociat cu tipologia Doi în general, dar acesta s-ar aplica cel mai bine acestei subtipologii sexuale. Toate cele nouă tipologii pot li seducătoare în felul lor. Persoanele din tipologia Doi la care sc manifestă instinctul sexual sunt foarte seducătoare deoarece îi acordă celuilalt foarte multă atenţie. Se oferă să vorbească despre problemele celuilalt pentru a se apropia mai mult de acesta. Gesturile evidente cu conotaţie sexuală pot de asemenea să aibă un rol în acest proces, deşi nu sunt întotdeauna realizate la nivel conştient.

In plan sexual, dacă li sc amplifică teama că nu mai sunt doriţi, vor începe să-l *urmărească* pe celălalt. Vor cădea pradă temerii că ceilalţi nu şi-ar petrece timp cu ei dacă ei nu ar face eforturi excesive pentru a-i cuceri. La nivel mediu inferior, persoanele din tipologia doi la care se manifestă instinctul sexual devin tot mai insistenţi, cu pretenţii excesive şi nu acceptă să fie refuzaţi. Chiar dacă celălalt le oferă afecţiunea sa, ei simt că totuşi nu sunt destul de apropiaţi. In timp ce Altruiştilor la care predomină instinctul social le place să creeze legături şi să lege noi cunoştinţe între oameni, subtipul la care predomină instinctul sexual nu va face cunoştinţă prietenilor lui unii cu alţii, temându-se ca aceştia să nu devină prea apropiaţi între ei, îndepărtându-1 astfel pe el din relaţie.

La nivel inferior, persoanele din tipologia Doi în cazul cărora se manifestă instinctul sexual devin extrem dc geloase, posesive şi ameninţătoare, fiindu-le teamă să scape din ochi persoana dorită sau să nu reuşească să o contacteze la telefon. Este posibil să devină obsedaţi de celălalt, „verificându-1" la un mod bolnăvicios deja, incapabili să accepte să fie respinşi sau chiar să primească un răspuns nepotrivit din partea obiectului dorinţei lor. Este posibil să ajungă să hărţuiască persoana care reprezintă ţinta obsesiei lor romantice sau chiar să îi vâneze pe aceia care nu le pot refuza avansurile.

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPOLOGIEI A DOI

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul I *Atent la propriile lui nevoi*
Oferind iubire necondiţionată

Cei din tipologia Doi renunţă la convingerea că nu au voie să le pese de ci înşişi. Astfel ei îşi conştientizează propriile sentimente şi nevoi, fiind liberi să-i iubească pe ceilalţi fară să aştepte nimic în schimb. De asemenea îşi împlinesc dorinţa de bază, iar eliberaţi de aceasta, cei din tipologia Doi vor experimenta iubirea necondiţionată pentru ei înşişi şi pentru ceilalţi. Sunt bucuroşi, plini de graţie şi umili.

Nivelul 2 *Empatic*
Grijuliu

Cei din tipologia Doi se focalizează asupra sentimentelor celorlalţi plini de o preocupare afectuoasă în semn de apărare împotriva fricii lor primare. Imaginea de sine: „Sunt iubitor, atent şi altruist."

Nivelul 3 *Ajutându-i pe ceilalţi*
Darnic

Cei din tipologia Doi îşi îmbunătăţesc imaginea de sine făcând fapte bune pentru ceilalţi. Sunt generoşi cupropriultimp şi propria energie, fiind plini de apreciere, încurajatori şi îndatoritori cu ceilalţi. Sunt de asemenea expansivi emoţional, bucurându-se să împărtăşească din talentele lor şi celorlalţi.

MEDIU

Nivelul 4 *Bine intenţionat*
Pe placul celorlalţi

Cei din tipologia Doi încep să se teamă că ceea ce au tăcut până atunci nu este suficient - ceilalţi nu prea vor să-i aibă în preajmă. îşi doresc să se apropie de ceilalţi şi să se asigure că ceilalţi îi plac. Cei din tipologia Doi încearcă să cultive prietenia celorlalţi oameni şi să-i câştige de partea lor urmărind să le facă pe plac, să-i flateze şi să-i susţină.

Nivelul 5 *Posesiv*
Inoportun

Cei din tipologia Doi se tem că oamenii pe care îi iubesc vor iubi pe altcineva mai mult decât pe ei şi astfel nu vor mai avea nevoie de ei. în încercarea lor de a avea pretenţii asupra oamenilor ei pun nevoile celorlalţi înaintea nevoilor personale. Mândri, dar având şi ei nevoile lor, nu vor să-i piardă din ochi pe ceilalţi.

N i velu I 6 *Plin de sine*
Arogant

Cei din tipologia Doi sunt furioşi că ceilalţi consideră că li se cuvine tot ceea ce ei le oferă, dar nu sunt capabili să-şi exprime liber suferinţa. în loc de aceasta, se plâng de problemele lor de sănătate, atrag atenţia asupra faptelor lor bune şi le amintesc celorlalţi cât de mult le datorează. Sentimentele reprimate încep să cauzeze probleme la nivel fizic.

NESĂNĂTOS

Nivelul 7 *Justificându-şipropriile acţiuni*
Manipulator

Cei din tipologia Doi sc tem că îi îndepărtează pe ceilalţi oameni şi aceasta poate fi adevărat. Pentru a-şi recupera imaginea de sine, aceştia îşi raţionalizează propriul comportament, văzându-i pe ceilalţi drept „ingraţi şi egoişti". încearcă să provoace mila celorlalţi drept un substitut pentru iubire şi îi fac pe ceilalţi să fie în continuare dependenţi de ei pentru a-i împiedica să-i părăsească.

Nivelul 8 *îndreptăţit*
Coercitiv
Despotic

Cei din tipologia Doi sunt atât de disperaţi după iubire încât încep să o caute în mod obsesiv. Simt că au dreptul să facă orice vor ei, deoarece au suferit atât de mult şi datorită nevoii lor de afecţiune pot ajunge să acţioneze impulsiv şi inadecvat.

Nivelul 9 *Sentiment de victimă*
Oneros

Realizarea faptului că sc poate să fi fost „egoişti" sau să-i fi rănit pe ceilalţi este prea mult pentru cei din tipologia Doi la nivel inferior. Aceştia sunt acum căzuţi la pământ, atât fizic cât şi emoţional, jucând rolul de victime şi martiri. Ceilalţi sunt atunci obligaţi să intervină şi să aibă grijă de ei.

PROVOCĂRI CE DETERMINĂ EVOLUŢIA TIPULUI DOI

Cei mai mulţi din tipologia Doi se vor confrunta cu următoarele situaţii în decursul vieţii. Să observăm tendinţele pe care le avem, să ne „surprindem asupra faptului" şi să conştientizăm doar răspunsurile automate pe care le dăm ne va ajuta foarte niult să ne eliberăm de aspectele negative ale tipologiei noastre.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA DOI: SĂ FACĂ PE PLACUL CELORLAŢI

Pot să fac astf el ca să mă placă toată lumea

Aşa cum am văzut, cei din tipul Doi au tendinţa de a fi foarte generoşi, dar devin uşor nesiguri de dragostea celor din jur. Fiindu-le teamă că nu este suficient ee-au făcut bun pentru alţii, îşi doresc să fie pe placul lor, şi vor căuta să facă şi să spună tot felul de lucruri care le-ar face plăcere acestora. Este foarte dificil pentru persoanele din tipologia a Doua să reziste să se ţină de-o parte şi să-i lase şi pe ceilalţi să aibă propriile sentimente sau experienţe. Ei tind să grăbească lucrurile, ca şi cum l-ar înghiţi pe celălalt.

„A face pe placul celorlaţi" poate lua mai multe forme, de la o prietenie forţată şi a fi plini de o solicitudine exagerată faţă de binele celorlaţi, până la a fi prea generoşi şi a lăuda fără ruşine pc alţii. Mai mult decât atât, Altruiştii se vor simţi obligaţi să aibă fără discriminare tot felul de relaţii, putând deveni „ cel mai bun prieten" al

poştaşului, sau să adopte practic toţi copiii din cartier, şi asta pentru că încrederea în ei înşişi depinde de cât de apropiaţi se simt de cei din jur. Au tendinţa de a-şi umple golul din propriul suflet cu emoţiile şi sentimentele celorlalţi. Ca majoritatea proiectelor egoului, şi accastă strategie va fi sortită eşecului.

Mai profund. Altruiştii se tem că ceilalţi nu vor mai fi aşa de apropiaţi de ei dacă vor înceta să fie generoşi şi să le ofere sprijinul. Chiar dacă oamenii vor aprecia acţiunile lor pline de bunătate precum şi ajutorul şi suţinerea lor, sufletul lor rămâne neatins. Aprecierile celor din jur nu vor putea să vindece sentimentele intense subconştiente că sunt inutili sau lipsiţi de valoare. Este posibil ca la un moment dat prietenii să surprindă motivul ascuns al generozităţii Altruiştilor obişnuiţi, lucru ce-ar putea duce la apariţia unei distanţări sufleteşti şi în final la respingerea manifestărilor specifice tipologiei Doi.

Rich, un scriitor căsătorit în vârtă de 40 ani îşi reaminteşte un eveniment din copilărie care ilustrează suferinţa care se ascunde în spatele unui astfel de comportament.

Aveam patru sau cinci când am dorit să mă împritenesc cu o fetiţă care locuia la câteva casc de mine. Aveam o mică locomotivă care şuiera şi care era dealtfel una din jucăriile mele preferate. M-am gândit să i-o Jac ei cadou pentru a-i câştiga simpatia. Intr-o după-amiază am luat jucăria cu mine şi ani plecat spre casa ei. Am văzut-o jucându-se pe verandă. Când am intenţionat să-i dăruiesc locomotiva, am realizat, fără să cunosc atunci cuvântul pentru această emoţie, că era de fapt ca şi cum aş fi mituit-o. încă îmi mai amintesc lupta care se dădea în sufletul meu între această senzaţie şi dorinţa intensă de a-i dărui jucăria astfel încât să mă placă şi să accepte să fie prietena mea.

CUM SĂ-I CUCEREŞTI PE CEILALŢI

In jurnalul transformării interioare consacră o pagină în care să scrii modalităţile personale prin care urmăreşti să-i mulţumeşti pe ceilalţi. Ai tendinţa să-i flatezi pentru a-i face să te placă? Obişnuieşti să dai bani sau să faci anumite favoruri? Cum subliniezi ce ai tăcut pentru ceilalţi, chiar dacă o faci într-un mod

foarte subtil? Te-ai surprins vreodată negând sau justificându-ţi nevoia de a-i mulţumi pe cei din jur? Este acesta un lucru de care eşti mândru sau ţi-e ruşine? Cum ai reacţiona dacă ceilaţi te-ar trage la răspundere pentru asta? Cum te simţi când te gândeşti la toate acestea? Cum te-ai simţi dacă s-ar schimba roata, şi ceilalţi ar urmări să te flateze sau ar face eforturi să te mulţumească?

Rolul Social: Prietenul special

„Nu este minunat că suntem atât de apropiaţi?"

Tipul Doi mediu se defineşte pe sine ca fiind Prietenul special sau Confidentul. Se aşteaptă ca cei din jur să-l considere cel mai bun prieten şi să fie căutat pentru a li se cere sfatul şi a li se împărtăşi cele mai intime secrete. Faptul că au un loc special în viaţa familiei şi a prietenilor şi că ştiu lucruri privilegiate despre aceştia - mici lucruri, ştiute doar de ei - este o dovadă a faptului cât sunt de apropiaţi. Tipul Doi consacră mult timp pentru a-şi face noi prieteni şi pentru a întreţine relaţiile cu cei vechi. Ei doresc să fie informaţi despre tot ce se mai întâmplă şi să fie consultaţi în luarea deciziilor importante.

Altruiştii doresc ca cei din afara cercului lor de prieteni să ştie cât de intimi sunt cu aceştia, şi obişnuiesc adesea să-i bârfească pentru a-şi arăta starea de intimitate, lăsând să scape chiar informaţii foarte personale. Bârfa poate arăta şi cât de preocupaţi sunt Altruiştii de soarta celor din jur. „Jack şi Mary au din nou probleme în căsnicie. Iar săracul Jack are probleme şi la muncă."

Tipologia Doi depune multă energie căutând să aibă şi mai mult de oferit celorlaţi. Pot avea diverse preocupări spirituale. Citirea tarotului, masajul, vindecarea bioenergetică, sfaturile despre nutriţie, gătitul, informaţiile despre cum se cresc copiii sau lucrul manual au scopul de a-i servi pe ceilaţi şi de a-i face să se simtă bine, pentru ca implicit ceilalţi să-i simpatizeze şi să-i placă pc ei. Altruiştii cred că dacă ar avea anumite daruri sau puteri spirituale, ca de exemplu să citească aura sau să ofere împărtăşania, ceilalţi ar avea întotdeauna nevoie de ei şi i-ar dori mereu.

OARE CHIAR LE PLACE DE MINE?

Observaţi cc anume faceţi voi înşivă pentru a vă dezvolta legăturile cu ceilalţi oameni. Le faceţi servicii în plus? Vorbiţi foarte mult despre relaţia dintre voi? Aveţi nevoie de foarte multe asigurări din partea celorlalţi? Dacă vă surprindeţi pe voi înşivă simţind nevoia de a vă apropia de cineva, opriţi-vă şi inspiraţi adânc de trei ori. Observaţi-vă poziţia. Apoi continuaţi să vorbiţi cu cealaltă persoană.

„Cel care cunoaşte numele sau tăria propriilor sale virtuţi, nu mai are astfel niciuna. ”

JOHN DONNE

Mândrie, flatare şi autosatisfacţie

Când egoul tinde să fie el însuşi sursa iubirii sau să devină un element valoros în vieţile celorlalţi rezultă mândria, *pasiunea* sau „păcatul capital” al persoanelor din tipologia Doi. („Ce te-ai face tu fără mine?”) Adevărata iubire şi valorile autentice sunt o parte a naturii noastre esenţiale, care apar în mod spontan atunci când suntem în legătură cu sufletul nostru. Când ne îndepărtăm de acest aspect al naturii noastre, ne simţim goi pe dinăuntru şi inutili, iar mândria reprezintă atunci stratagema egoului pentru a acoperi aceste sentimente dureroase.

Mândria se exprimă adesea sub forma flatării. Duşi de valul mândriei, cei din tipologia Doi se simt obligaţi să le facă complimente celorlalţi, din perspectiva dorinţei inconştiente că respectiva atenţie le va fi recompensată. Aceştia speră că ceilalţi vor vedea cât de generoşi şi de iubitori sunt şi le vor recunoaşte aceste calităţi într-un mod similar. Cu cât sunt mai puţin siguri pe ei, cu atât mai mult cei din tipologia Doi vor tinde să-i flateze pe ceilalţi în speranţa că li se va mulţumi iar ceilalţi îi vor aprecia mai mult flatându-i şi ei, la rândul lor.

Pentru toate tipologiile, mândria reprezintă expresia faptului că nu dorim să ne recunoaştem propria suferinţă şi să cerem ajutorul.

Mândria este dată de faptul că nu vrem să acceptăm gravitatea propriei noastre suferinţe, a goliciunii din noi înşine şi a nevoilor pe care le avem. Ca rezultat al mândriei, cei din tipologia Doi au grijă de suferinţele tuturor celorlalţi, neglijându-şi cu toate acestea propria suferinţă. („Eu nu am nevoie de nimic. Mă simt bine! Sunt aici să am grijă de tine"). Mândria se „trădează" prin instinctul de apărare care apare atunci când cineva îndrăzneşte să sugereze că şi persoanele din tipologia Doi au nevoile şi suferinţele lor.

La fel ca şi celelalte tipologii ale triadei emoţionale, imaginea de sine iubitoare a celor din tipologia Doi acoperă de fapt un sentiment profund de ruşine, durere şi ostilitate. Atâta timp cât aceste emoţii nu sunt conştientizate, cei din tipologia Doi nu îşi pot exprima toate sentimentele. Astfel, mândria îi împiedică să trăiască iubirea şi să simtă afecţiunea şi grija celor din jur, îndepărtându-i de vindecarea reală a rănilor lor, care sunt mascate de acţiunile lor aparent lipsite de egoism.

In căutarea dovezilor de afecţiune

Cu cât cei din tipul Doi simt că merită mai puţin să fie iubiţi, cu atât se focalizează mai mult să caute acele semne, acele elemente palpabile care să le arate că sunt iubiţi. Aceste semne pot diferi foarte mult de la un membru al tipului Doi la altul şi pot fi orice, o îmbrăţişare, un ton deosebit al vocii, să primească mulţumiri imediate pentru un favor realizat cuiva, să primească un telefon sau chiar un răspuns de natură sexuală.

Numim aceste răspunsuri specifice, *„dovezi de afecţiune"*. Dacă cealaltă persoană nu îi spune cuvinte sigure ca „Te iubesc" cu un ton special al vocii şi uitându-se cu siguranţă în ochii lor, majoritatea celor din tipologia Doi nu simt că sunt iubiţi. Dacă cealaltă persoană alege să îşi exprime dragostea într-un mod diferit decât percep Altruiştii dovezile de afecţiune, nu contează, ei nu se simt iubiţi. De fapt, tipologia a doua judecă inconştient răspunsurile celorlaţi şi doar câteva acţiuni trec de filtrul superegoului lor. (Jeff m-a salutat şi m-a întrebat ce mai fac, dar dacă *intr-adevăr* i-ar fi

păsat de mine m-ar fi oprit şi m-ar fi inv itat la o cafea). Cu cât sunt mai nesiguri pe ei, cu atât le este mai dificil să accepte chiar semnele clare de afecţiune ca fiind o dovadă a faptului că sunt iubiţi.

Pentru a-şi împlini nevoia de a primi de la ceilalţi dovezi dc afecţiune, majoritatea celor din tipul Doi fac tot timpul aluzii la ce i-ar putea face pe ei să se simtă iubiţi. (Ziua ta este pe 16 ianuarie, nu-i aşa ? Şi a mea o să fie în curând). Dacă pentru ei dragostea înseamnă să primească flori, o persoană din tipologia a doua va trimite cuiva flori dc ziua ei - sperând că respectiva persoană îşi va aminti şi ea la rândul ei când va fi ziua ei şi că îi va întoarce la rândul său atenţia. Din păcate, elementul de „a da pentru a primi" a apărut deja.

In funcţie de cât de închistaţi suntem în nevoia noastră de a primi aceste semne de afecţiune putem pierde o mare parte din dragostea care ne este oferită. Şi din moment ce aceste semne specifice prin care tipologia a doua „percepe" afecţiunea celorlaţi sunt formate prin prisma a ceea cc au trăit ei în copilărie ca fiind dragoste, ceea ce va fi considerat mai târziu ca fiind „dragoste" poate fi extrem de pervertit datorită variatelor forme de abuzuri la care ei au fost supuşi. Mai mult, cu cât se simt mai respinşi ca urmare a problemelor din copilărie, cu atât mai dificil le va fi să sc convingă că cineva îi iubeşte cu adevărat. Chiar şi răspunsurile sincere, pline de iubire pot fi văzute ca fiind inadecvate sau negative.

CUM SĂ RECUNOAŞTEM IUBIREA

In jurnalul dedicat transformării personale, meditaţi asupra întrebării „De unde ştiu că sunt iubit?" Ce anume consideraţi a fi iubire în viaţa voastră? Care sunt semnele care vă indică faptul că o anumită persoană (anumite persoane) vă oferă iubire? De unde ştiţi sau de unde *aţi* şti că sunteţi iubit?

Intimitate şi anularea graniţelor

Persoanele din tipologia Doi de nivel mediu ştiu foarte bine cât de uşor pot fi cuceriţi oamenii când li se oferă din belşug complimente

sau sunt lăudaţi, sau atunci când se simt flataţi şi apreciaţi. Ei ştiu cât de importantă este puterea atenţiei şi cât de avizi sunt oamenii să o primească. Dorinţa lor de a oferi atenţie şi de a-şi exprima interesul pentru celelalte persoane poate duce rapid la un grad de intimitate neaşteptat şi neobişnuit pentru majoritatea oamenilor. Adesea fără niciun avertisment, ceilalţi se trezesc implicaţi „într-o relaţie" cu cei din tipologia Doi, dându-şi seama că se aşteaptă un răspuns din partea lor. Dacă persoana din tipologia Doi este echilibrată, celălalt este liber să răspundă în orice fel doreşte, dar dacă cei din tipologia Doi devin dependenţi, ei se vor aştepta de la ceilalţi să le răspundă într-un mod caracteristic.

La nivel mediu, persoanele din tipologia Doi îşi doresc să simtă apropierea fizică a celor cu care doresc creeze o stare de intimitate. Ii îmbrăţişează şi îi sărută pe ceilalţi fără să fie conştienţi de aceasta, ţinându-i de după umăr sau strângându-le mâna în semn de apreciere. Adesea se află în pericolul de a deveni prea familiari în modul în care îşi utilizează limbajul corpului, în comportament şi vorbire, un lucru care poate fi interpretat greşit cu uşurinţă la birou sau în alte circumstanţe sociale.

Cu cât persoanele din tipologia Doi sunt mai hotărâte să stabilească o anumită relaţie, cu atât le va fi mai dificil să îşi dea seama de graniţele care nu trebuie depăşite. Pot ajunge să pună întrebări extrem de personale referitor la situaţia financiară, starea de sănătate sau viaţa sexuală a cuiva. Uneori pot chiar să ofere sfaturi şi opinii care nu le-au fost solicitate. („Să ştii că tu şi Maria nu vă potriviţi.") Dacă ceilalţi au nevoi sau probleme deosebite, cei din tipologia Doi se vor comporta ca şi cum şi ei ar avea, implicându-se adesea în mod inoportun, fără să fie nevoie de asta. („O să vin pe la tine sâmbătă să te duc la piaţă iar apoi ne întoarcem, facem curat la tine şi apoi mergem la un film.") Dacă ceilalţi se retrag, simţind că le-a fost invadată intimitatea, cei din tipologia Doi vor reacţiona în general oferindu-şi serviciile cu şi mai multă solicitudine.

Intruzivi, pot adesea să facă aluzii cu conotaţie sexuală. In funcţie de predominanţa instinctului social sau sexual, îşi vor afişa

foarte clar şi totodată brutal nevoile sexuale şi emoţionale, indiferent dacă cealaltă persoană îşi doreşte sau nu acest tip de interacţiune. Un aspect mai inocent al acestei tendinţe, dar care generează totuşi anumite probleme, este tendinţa lor de „a se ţine" după ceilalţi, urmărindu-i peste tot, chiar şi la baie sau atunci când se îmbracă. („De ce îţi închizi uşa?") Bineînţeles, acest mod de comportament are de obicei efectul neaşteptat de a-i îndepărta efectiv pe ceilalţi.

„Nu accept iticiun refuz. "

ÎMPLINIREA NEVOILOR
- DESCOPERIREA UNUI ECHILIBRU

Amintiţi-vă să întrebaţi persoanele la care ţineţi ce anume au nevoie de la voi şi *de ce nu au nevoie.* Ascultaţi-i plini de solicitudine şi acceptaţi-le graniţele. De asemenea, observaţi circumstanţele în care nu mai reuşiţi să faceţi nimic pentru voi înşivă pentru că aţi făcut un supra-efort pentru a-i ajuta pe ceilalţi. Alcătuiţi o listă de lucruri pe care trebuie să le faceţi pentru voi înşivă şi apoi respectaţi-o! Păstraţi lista într-un loc la vedere.

Neajutorare deghizată

Cei din tipologia Doi au învăţat că nu-şi pot exprima nevoile şi dorinţele în mod direct - şi prin urmare trebuie să facă aceasta în mod indirect, sperând că ceilalţi vor înţelege aluziile lor şi îi vor răsplăti în diverse moduri. La fel ca şi tipologia Unu, cei din tipologia Doi au un superego puternic care intervine atunci când aceştia analizează ce anume trebuie să facă pentru a fi iubiţi, care sunt „dovezile de iubire" din partea celorlalţi, gradul sacrificiului de sine de care dau ei dovadă şi aşa mai departe. A-ţi recunoaşte nevoile şi a urmări să ţi le împlineşti în mod direct (aşa cum procedează tipologiile asertive) li se pare un act egoist celor din tipologia Doi.

„Hai să te iau în braţe. "

Maria este un educator care timp de mulţi ani a urmărit să-şi rezolve propriile probleme asociate tipologiei Doi.

A trebuit să exersez mult pentru a fi mai directă cu oamenii şi să mă exprim mai clar, această atitudine reprezentând cel mai bun remediu pentru mine. Adevărata problemă în această privinţă apare atunci când trebuie să stabilesc anumite limite, când trebuie să refuz pe cineva sau când trebuie să cer o favoare dificilă unei persoane pe care o respect foarte mult şi ţin la relaţia cu ea. Am nevoie de mult curaj pentru a refuza pe cineva sau pentru a cere o favoare fără a oferi nicio justificare şi mă simt terorizată în aşteptarea unui răspuns.

Majoritatea persoanelor din tipologia Doi se tem că dacă au şi ei problemele şi nevoile lor, ceilalţi se vor îndepărta de ei. Şi într-adevăr, persoanele din tipologia Doi se pot efectiv convinge pe ei înşişi că nu au nicio nevoie personală şi că există doar pentru a le fi de ajutor celorlalţi.

In ciuda faptului că Louise este soţie de pastor şi deja foarte mulţi oameni apelează la ea, în continuare are „nevoie să se simtă necesară" celorlalţi.

Unul dintre lucrurile pe care am ajuns să le conştientizez este faptul că mă trezesc dimineaţa şi mă gândesc la persoanele din viaţa mea, trecând în revistă de ce vor avea nevoie din partea mea astăzi. Făceam aceasta şi cu copiii mei până când au mers la facultate. Le spuneam întotdeauna unde sunt „în caz că au nevoie de mine. "

„Dă-mi voie să fac eu asta în locul tău. "

Odată ce acest tip de comportament devine ceva obişnuit, atitudinea altruistă a celor din tipologia Doi începe să dobândească caracter de compulsiune: aceştia nu pot să *nu-i* ajute pe ceilalţi. Devine astfel o obligaţie din partea lor să intervină şi să-i salveze pe ceilalţi. Astfel ceilalţi sunt puşi în poziţia „copilului neputincios" în timp ce persoanele din tipologia Doi dobândesc o aură de părinte puternic şi capabil. Fiind salvaţi la modul acesta, ceilalţi oameni sunt privaţi de ocazia de a-şi rezolva propriile probleme amplificându-şi astfel sentimentul de demnitate personală şi stima de sine. De ambele

părţi pot apărea şi se pot amplifica resentimente neconştientizate şi nerezolvate. Persoana ajutată se va simţi nemulţumită pentru că este tratată ca un copil, în timp ce persoana din tipologia Doi va avea resentimente datorită faptului că a investit atât de multă energie în celălalt tară a ti recompensată în vreun fel. Foarte adesea, dacă cei din tipologia Doi au reuşit să ajute persoana respectivă, aceasta, odată vindecată, îşi va lua zborul către un loc mai bun, iar cei din tipologia Doi vor rămâne în urmă, cu inima zdrobită din nou.

La nivelul inferior, nesănătos, cei din tipologia Doi încearcă să-şi împlinească nevoile ascunse, punându-i pe oameni în poziţii compromiţătoare sau jenante. De exemplu, cei din tipologia Doi au adeseori probleme cu banii (şi toate celelalte forme de plată) şi vor împrumuta 1.000 de dolari de la un prieten sau membru al familiei, în timp este posibil să achite 800 de dolari din datorie menţionând că vor aduce şi restul ulterior. Timpul trece şi nu mai aduc niciun ban. Cealaltă persoană este pusă în situaţia fie de a le reaminti celor din tipologia Doi de datorie, fie de a lăsa lucrurile aşa cum sunt. Atitudinea arogantă a persoanelor aparţinând tipologiei Doi o pune pe cealaltă persoană în poziţia de a se simţi zgârcită sau meschină pentru faptul că aduce în discuţie chestiunea respectivă. Dar nediscutarea problemei aruncă o umbră asupra relaţiei, sau îi poate chiar pune capăt. Jocul are o miză foarte mare, dar cei din tipologia Doi sunt dispuşi să-şi asume acest risc din două motive. în primul rând, dacă cealaltă persoană nu protestează, se vor simţi răsplătiţi într-un anume mod; în al doilea rând, dacă cealaltă persoană nu protestează, ei se vor autoconvinge că celălalt are nevoie de ei atât de mult încât nu îndrăzneşte să spună nimic. Astfel se simt în continuare doriţi.

RECUNOAŞTEREA NEVOILOR

Ori de câte ori simţiţi *nevoia* de a face ceva pentru o altă persoană, încetaţi orice activitate, staţi în linişte şi ascultaţi ce vă spune inima referitor la ce anume *aveţi voi nevoie* în acest moment.

Salvatorul carc caută oamenii cu probleme

Partea bună a lucrurilor este că legăturile lor emoţionale şi empatice cu cei din jur îi fac să-şi dorească cu adevărat să ajute o persoană aflată la nevoie, iar energia cu care sunt înzestraţi şi generozitatea de care dau dovadă le permit să obţină rezultate palpabile. Din păcate, aceste acţiuni de salvare îi împiedică să aibă relaţii într-un alt mod mai satisfăcător cu ei.

Asumarea poziţiei de salvator îi face pe cei din tipologia Doi să-şi focalizeze atenţia şi eforturile asupra oamenilor care au mare nevoie de ajutor, de multe ori chiar asupra cazurilor disperate. Aprecierea pe care şi-o doresc prin ajutarea plină de succes a persoanelor cu probleme promite să fie o sursă de recunoştinţă şi stimă de sine. Mai mult, cu cât beneficiarul are probleme mai mari, cu atât cei din tipologia Doi vor părea mai altruişti, cel puţin din perspectiva propriului superego.

Această situaţie are şi anumite riscuri. In cazuri extreme, persoanele din tipologia Doi pot ajunge în situaţia de a îngriji o persoană care este efectiv în comă. De vreme ce nu pot obţine un răspuns adecvat din partea persoanei bolnave, este posibil să-şi orienteze atenţia asupra familiei bolnavului, având grijă şi de nevoile acesteia şi, prin urmare, extinzându-şi implicarea şi mai mult. Este posibil să lucreze cu copii foarte mici, cu persoane în vârstă, cu orfani, dependenţi de droguri, alcoolici sau pacienţi în stadii terminale, carc au cu toţii nevoie de ajutor, dar care nu pot să le ofere atenţie şi iubire reciprocă.

Abordarea persoanelor cu handicap şi cu probleme foarte mari reprezintă o acţiune predestinată eşecului, dacă scopul ei este acela de a primi un răspuns emoţional matur din partea respectivelor persoane. Din nefericire, acesta este chiar obiectivul secret urmărit de persoanele tipologiei Doi cu nevoi emoţionale atât de mari. In nevoia lor de a simţi că este nevoie de ei, aceştia sunt darnici cu persoane care nu le pot răsplăti pentru darul lor. După cum spune şi zicala populară, cei din tipologia Doi caută apă în deşert, fară să-şi dea scama că „De unde nu e, nici Dumnezeu nu cere!”.

STABILIREA UNOR GRANIŢE SĂNĂTOASE

Atunci când vă implicaţi într-o relaţie cu cineva, explicaţi-i celeilalte persoane ce anume vă doriţi sau vă aşteptaţi de la ea sau de la el. Fiţi atenţi să vă daţi seama când vă implicaţi într-o relaţie cu anumiţi oameni care simţiţi că au nevoie de voi într-un anumit mod. învăţaţi să nu vă mai îndrăgostiţi de persoane din lumea interlopă. („E foarte drăguţ şi sincer faţă de mine pentru că mi-a spus că e dependent de droguri şi că o bătea pe fosta lui prietenă. Dar simt că îl iubesc suficient...") E foarte bine să-i ajutăm pe ceilalţi, dar numai dacă facem aceasta fără să aşteptăm nimic în schimb din partea lor.

„Ce te-ai face tu fără mine?"

Posesivitate şi control

La nivel mediu, cu cât cei din tipologia Doi investesc mai mult timp şi energie în ceilalţi, cu atât mai mult consideră că trebuie să obţină un profit de pe urma acestei investiţii - şi îşi doresc să facă ceva pentru a o proteja. Ceilalţi percep această atitudine ca fiind posesivitate, iar dacă respectivele chestiuni nu sunt recunoscute, poate apărea şi o anumită formă de gelozie.

Dacă o persoană aparţinând tipologiei Doi devine posesivă, acesta este un semn sigur că începe să se teamă că ceilalţi şi-au pierdut interesul pentru ea sau că sunt pe punctul de a o părăsi, posibil pentru o relaţie cu altcineva. Această stare de anxietate îi poate împinge pe cei din tipologia Doi să facă anumite gesturi care le pot sabota practic relaţia, deşi pe termen scurt aceste tactici par să ofere o soluţie pentru salvarea ei şi pentru a le demonstra starea de devoţiune. Posesivitatea lor se exprimă prin faptul că aceştia se îngrijorează cu privire la celălalt şi acţionează în virtutea a tot soiul de motive nerecunoscute ulterior.

Există de asemenea şi o problemă legată de dorinţa de a-i controla pe ceilalţi. în loc de a aduce la lumină calităţile ascunse

ale celeilalte persoane, reprezentanţii nivelui mediu ai tipologiei Doi încearcă să o modeleze pe aceasta, tacându-o astfel să devină persoana care le va împlini propriile nevoi emoţionale. Cei din tipologia Doi riscă să devină prea iertători, tolerând sau chiar încurajând la celălalt anumite comportamente care pe termen lung se vor dovedi distrugătoare, dar care îl vor asigura de faptul că cealaltă persoană nu îi va abandona.

Pentru a compensa sentimentul lipsei de apreciere, reprezentanţii tipologiei Doi de nivel inferior - mediu pot să adopte o atitudine superioară sau condescendentă cu ceilalţi, plângându-se şi spunându-le cât de mult au tăcut sau cât de mulţi bani au cheltuit pentru aceştia.

Vor să se simtă indispensabili, convinşi că oamenii nu ar putea trăi tară ei. Ei nu înţeleg de cc ceilalţi nu le înapoiază iubirea, imediat şi din toată inima. De obicei simt că cci din jur ajung să considere că li se cuvine ajutorul lor - şi se simt daţi la o parte.

SĂ-I A CORDĂM SPA ŢIU RELA ŢI EI

PENTRU A DEVENI MAI PROFUNDĂ

în jurnalul vostru privitor la transformarea interioară analizaţi modul în care aţi fost posesivi cu familia şi prietenii voştri. De ce v-a fost dificil să-i lăsaţi liberi? în ce mod aţi încercat să-i controlaţi? Aţi dat dovadă de gelozie în relaţiile voastre? Când aţi început să fiţi conştienţi de acest sentiment şi cum aţi reacţionat în copilărie, în situaţiile respective? A existat o persoană care, atunci când eraţi copii, a încercat să vă manipuleze prin intermediul geloziei sau al posesivităţii? Cum vă simţiţi când cineva se manifestă posesiv în relaţia cu voi?

Starea de sănătate şi „suferinţă"

Dacă persoanele din tipologia Doi continuă să se suprasolicite pentru ceilalţi ajung să se epuizeze atât fizic şi emoţional cât şi financiar. Starea lor de sănătate are în mod inevitabil de suferit deoarece „îşi reprimă sentimentele" (prin somatizare) fapt care

generează tulburări digestive, obezitate, boli psihosomatice sau abuz de substanţe halucinogene.

Suferinţa lor reală (la fel ca şi cea pe care şi-o exagerează în propria lor minte) le permite să se simtă ca nişte martiri, împovăraţi de sacrificiile pe care le fac pentru ceilalţi, deşi de multe ori supraevaluează eforturile pe care le fac. Cei din tipul Doi sănătos nu vorbesc foarte mult despre propriile lor probleme; în schimb la nivelul mediu inferior care tinde spre patologic, cei din tipologia Doi nu vorbesc despre nimic altceva decât despre acestea. Operaţiile pe care le-au suferit în trecut, cicatricile, experienţele traumatizante şi problemele de sănătate de tot felul sunt expuse în faţa celorlalţi într-o tentativă de a primi dovezi de afecţiune şi iubire. Ipohondria poate şi ea să intervină în acest tablou, cei din tipologia Doi plusând astfel pentru şi mai multă recunoştinţă şi simpatie. Aceştia pot ajunge să sufere de alergii, probleme intestinale sau artrită, precum şi de alte boli cauzate de stres.

Pentru reprezentanţii nivelului mediu - inferior ai tipologiei Doi, problemele de sănătate reprezintă „dovada" faptului că efectiv „s-au epuizat pc ci înşişi ajutându-i pe ceilalţi" aşa după cum au afirmat întotdeauna. In plus, fiind bolnavi, li se oferă o scuză pentru a-şi lua o vacanţă dc la responsabilităţile pe carc le au şi de la cerinţele superegoului lor.

Harold, profesor de canto, recunoaşte acest tipar în el însuşi.

Sunt plin de resentimente, destabilizat emoţional şi teatral. Efectiv nu pot face nimic. Când sunt supărat plâng. Nu pot vorbi fără să-mi tremure buzele. Simt că eu fac totul pentru ceilalţi, iar ei nu fac nimic pentru mine. Nu pot să las lucrurile aşa cum sunt. Mă gândesc încontinuu la tot felul de lucruri. Dc asemenea mi-am asumat prea multe obligaţii şi când nu pot să le rezolv mă îmbolnăvesc. Acesta este modul meu de a reacţiona atunci când am nevoie de o pauză sau de o vacanţă.

AVEŢI GRIJĂ Şl DE VOI

învăţaţi să vă ascultaţi corpul - în special în ceea ce priveşte odihna. încercaţi să observaţi când anume mâncaţi din

motive emoţionale şi nu pentru că vă este foame. Purtaţi-vă cu voi înşivă cu aceeaşi grijă cu care v-aţi purta cu o persoană pe care o iubiţi.

REACŢIA LA STRES: DOI SE ÎNDREAPTĂ CĂTRE OPT

Atunci când gradul de anxietate şi de stres le depăşeşte posibilităţile de apărare, persoanele din tipologia Doi merg către tipologia Opt, devenind mai brutali şi impunându-se în forţă. în mod normal persoanele din tipologia Doi prezintă imaginea unei bunătăţi altruiste dar atunci când merg către Opt ei se revelează a fi în profunzime extrem de duri - ceilalţi ajung să descopere că sub mănuşa de catifea se află un pumn de oţel. Atitudinea lor vagă de obicei, se transformă într-o abordare mai directă, iar reprezentanţii de nivel mediu ai tipologiei Doi le reproşează pe faţă oamenilor faptul că nu le oferă nimic în schimb - plângându-se că nu li s-au oferit dovezile de afecţiune la care s-ar fi aşteptat sau suficientă apreciere. Pot fi surprinzător de agresivi şi certăreţi, insistând destul de mult asupra faptului că ceilalţi au greşit faţă de ei. Nu mai este nevoie să precizăm faptul că aceste doleanţe îi vor surprinde foarte mult pe ceilalţi. în acelaşi timp, la fel ca şi reprezentanţii nivelului mediu ai tipologiei Opt, atunci când sunt stresaţi, cei din tipologia Doi încep să se preocupe de nevoile lor de bază, muncind mai mult şi fără odihnă. Vor ca eforturile lor să fie apreciate, şi la fel ca şi cei din tipologia Opt, le pun în vedere oamenilor cine face regulile jocului. („Sper că-ţi dai seama cât de important sunt eu în viaţa ta.”). Când sunt extrem de stresaţi, cei din tipologia Doi devin dominatori, urmărind să-i controleze pe ceilalţi în mod deschis. Astfel, ajung să-i ameninţe pe ceilalţi încercând să submineze încrederea oamenilor care au nevoie de ei. Deplasarea către Opt poate fi văzută ca un rezultat al sentimentelor de furie şi trădare cu care Altruiştii sunt incapabili să se confrunte în condiţii normale.

STEAGUL ROŞU: TIPUL DOI ÎN PERICOL

Dacă persoanele din tipologia Doi trec printr-o criză serioasă şi nu au fost ajutaţi să treacă peste ea sau nu au avut resursele necesare să îi facă faţă, sau dacă au suferit abuzuri repetate în copilărie, pot depăşi „punctul critic" şi să manifeste aspectele inferioare ale tipologiei lor. Vor recunoaşte înspăimântaţi că eforturile lor de a-i apropia, practic îi îndepărtează pe ceilalţi oameni. Şi aşa este, o parte a acestor anxietăţi pot fi adevărate.

Dacă persoanele din tipologia Doi ar putea să vadă cât de adevărate sunt aceste temeri, vor începe să îşi schimbe modul de viaţă, devenind echilibraţi şi eliberându-se de condiţionări. Sau se pot amăgi în continuare, devenind şi mai manipulatori, încercând cu disperare să se convingă că ci nu au făcut nimic greşit sau egoist. Pot încerca să se agaţe cu orice preţ de ceilalţi, justificându-şi acţiunile prin afirmaţia că o fac pentru binele celorlalţi. („Fac aceasta pentru binele tău." „înţeleg că vrei să pleci şi să îţi faci o carieră, dar cu mine ce se va întâmpla?") Dacă vor persista în această atitudine este posibil să dezvolte aspectul patologic al tipologiei caracteristic nivelelor inferioare. Dacă voi înşivă sau o persoană pe care o cunoaşteţi prezintă următoarele semnale de alarmă pentru o perioadă de timp mai lungă - peste două sau trei săptămâni - este recomandabil să se apeleze la consiliere, terapie sau altă formă de asistenţă.

SEMNALE DE ALARMĂ

PATOLOGIE POTENŢIALĂ: tulburare de personalitate histrionică, ipohondrie, somatizare, tulburări alimentare, rigiditate, comportament sexual dominator, „hărţuire"

- Tendinţe extremiste către autoamăgire
- Acţiuni în virtutea unui sentiment amăgitor de îndreptăţire
- Manipularea şi dominarea celorlalţi în anumite circumstanţe

- Iubiri obsesive faţă de persoane necorespunzătoare din punct de vedere al vârstei sau al statutului social
- Semne de agresivitate reprimată manifestată în mod neadecvat
- Simptome fizice ale unor probleme emoţionale (somatizare)

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA DOI SĂ SE TRANSFORME

• Nu vă preocupaţi de ce cred ceilalţi despre voi şi conştientizaţi momentele când încercaţi să-i cuceriţi pe toţi cei din jurul vostru. După cum probabil ştiţi deja, veţi sfârşi întotdeauna nemulţumind o persoană sau alta. Nu este posibil ca să le placă tuturor de voi sau ca toata lumea să fie prietenul dumneavoastră. Este mai important să faceţi tot posibilul pentru o anumită persoană şi să vă mulţumiţi cu atât.

• învăţaţi să recunoaşteţi afecţiunea manifestată de ceilalţi, chiar dacă aceasta nu este exprimată în termeni care să vă fie familiari. Este posibil ca ceilalţi să nu-şi exprime sentimentele în modul în care doriţi voi, dar totuşi ceilalţi să vă iubească şi să-şi exprime dragostea în alt fel. Majoritatea persoanelor nu dau dovadă de o asemenea efuziune sentimentală ca şi Altruiştii, nefiind în mod natural înclinate către a acorda atenţie celorlalţi. Dacă veţi ajunge să recunoaşteţi ceea ce vă oferă ceilalţi vă veţi relaxa mai uşor ştiind că sunteţi iubiţi, şi nu veţi mai fi frustraţi în relaţiile cu ceilalţi.

• Este foarte important să stabiliţi anumite graniţe. Aceste graniţe vă vor permite să-i înţelegeţi pe ceilalţi fără a fi totodată prinşi în problemele lor. In această direcţie învăţaţi să „rămâneţi în pielea voastră" atunci când ceilalţi au probleme sau au nevoie de ceva de la voi. Aceasta nu înseamnă că trebuie să vă reţineţi afecţiunea şi să nu-i mai ajutaţi, ci înseamnă că trebuie să fiţi în legătură cu voi înşivă în momentele în care este foarte probabil să vă abandonaţi propriile interese în căutarea aprobării celorlalţi. (Tehnicile de meditaţie descrise în capitolul 17 vă vor fi extrem de folositoare în această privinţă.) Dacă

vă veţi respecta propriile graniţe, ştiind să spuneţi „nu" atunci când trebuie este mult mai puţin probabil să încălcaţi graniţele celorlalţi. Aceasta va face ca relaţiile voastre să devină tot mai fericite din toate punctele de vedere.

• Vă va fi extrem de folositor să ajungeţi să deveniţi conştienţi de momentele când îi flataţi pe ceilalţi sau când încercaţi să intraţi în graţiile lor. Observaţi-vă, veţi utiliza instinctiv un anumit ton al vocii şi vă va fi extrem de folositor să învăţaţi să-l recunoaşteţi şi să vă controlaţi această tendinţă atunci când apare. Sentimentele sincere faţă de ceilalţi este calitatea voastră care poate fi subminată de lipsa de sinceritate sau de măguliri excesive.

• Mândria de care daţi dovadă reprezintă compensarea fricii de a fi lipsit de valoare, temându-vă că nimeni nu vă vrea. Transformaţi-vă mândria observând mai întâi multitudinea de feluri în care ea se manifestă la nivel subtil. Nu este neapărat necesar să manifestaţi „gânduri de mândrie" sau să aveţi o expresie facială plină de aroganţă pentru a vă da seama că aţi căzut în păcatul mândriei; o stare de falsă umilinţă reprezintă o expresie la fel de evidentă a mândriei ca şi fanfaronada plină de laudă privitor la faptele bune pe care le-aţi făcut. Numai o stare de umilinţă adevărată, precum şi conştiinţa faptului că sunteţi iubiţi - şi că în şinele vostru esenţial sunteţi o expresie a iubirii - va face mândria să dispară.

• Persoanele din tipologia Doi au tendinţa de a oferi prea mult şi apoi de a regreta aceasta. Daţi dovadă de o sinceritate brutală faţă de voi înşivă referitor la motivele voastre atunci când faceţi ceva pentru altcineva. învăţaţi să vă îndoiţi de propriul raţionament, învăţaţi să vă ascultaţi corpul şi inima: atunci când simţiţi durere atât la nivel fizic cât şi sufletesc veţi şti că există o anumită suferinţă în voi, dar oferindu-le celorlalţi mai mult în speranţa că ei vă vor aprecia, nu veţi reuşi practic să vindecaţi acea suferinţă. Pe de altă parte nici dacă vă închideţi în voi înşivă tăind orice legătură cu ceilalţi nu veţi reuşi să rezolvaţi problema respectivă. Numai o stare de sinceritate brutală privitor la intenţiile şi la nevoile voastre vă va ajuta.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI DOI

în limita propriilor posibilităţi, Altruiştii superiori îi ajută cu succes pe ceilalţi. Stau treji noaptea să aibă grijă de copii sau dc rude, străbat oraşul pentru a le duce de mâncare celor nevoiaşi şi au grijă ca ei să beneficieze de pe urma tratamentului medical. Când ceilalţi oameni au nevoie de ajutor, reprezentanţii tipului Doi superior vor fi la datorie, abordând cu trup şi suflet orice efort.

Darul pe care îl oferă prin faptele lor bune şi sincere vorbeşte mai elocvent în favoarea lor decât orice ar putea ei să spună. Astfel persoanele din tipologia Doi au extraordinara abilitate nu numai de a le păsa de ceilalţi dar şi de a face efectiv ceva folositor pentru aceştia.

Tipul Doi sănătos dă dovadă de o stare plină dc veselie şi spontaneitate, care poate fi asemănată cu acea *joie de vivre* a reprezentanţilor din tipologia Şapte. Râd cu uşurinţă şi din toată inima şi nu se iau pe ei înşişi prea mult în serios, bucurându-se împreună cu persoanele la care ţin, pur şi simplu de ce le oferă viaţa. Sunt înzestraţi cu un entuziasm plin de inocenţă copilărească, bucurându-se să descopere tot soiul de lucruri noi despre viaţă, despre ceilalţi şi despre ei înşişi.

„Mă bucur că pot să-mi împărtăşesc propriile calităţi celorlalţi. ”

Abilitatea de a experimenta această libertate are foarte mare legătură cu abilitatea persoanelor din tipologia Doi de a respecta graniţele stabilite spunând „nu” atunci când este necesar şi fiind extrem de conştiente de motivaţiile lor reale în orice moment dat, Reprezentanţii annonioşi ai tipologiei Doi sunt capabili să distingă propriile nevoi de nevoile celorlalţi menţinând un echilibru armonios între ele.

Louise ne spune următoarele:

Mă simt cel mai bine atunci când sunt liniştită în interior. Simt de ce anume am nevoie şi mă exprim direct. Sunt conştientă de eul meu interior. Sunt calmă şi nu simt că trebuie să am grijă de altcineva. Este un sentiment extrem de eliberator. Pot să le permit

celorlalţi să fie aşa cum sunt şi nu urmăresc să-i controlez sau să îi manipulez. Astfel pot să-i ajut pe ceilalţi şi să le ofer orice fără resentimente. Accste graniţe îi ajută pe cei din tipologia Doi să acţioncze şi pentru binele lor - având o direcţie de dezvoltare a propriei lor vieţi. Astfel aceştia nu vor fi deviaţi de ajutorul pe care-l oferă sau de interferenţele cu ceilalţi; de asemenea ci nu vor fi tentaţi să se preocupe excesiv de viaţa unei persoane iubite pentru că au şi ei o viaţă a lor. A fi pe cont propriu conştientizându-şi propriile necesităţi reprezintă o realizare majoră pentru persoanele din tipologia Doi.

Aceste graniţe sănătoase, precum şi echilibrul emoţional, le permit persoanelor din tipologia Doi să depindă mai puţin de răspunsul celor din jur. Reprezentanţii armonioşi ai tipologiei Doi dau o conotaţie pozitivă şi iubitoare multor tipuri diferite de comportament.

Dacă o persoană din tipologia Doi îi spune bună dimineaţa cuiva iar respectiva persoană îi răspunde şi ea cu bună dimineaţa dar nu o îmbrăţişează şi nu face vreun alt gest de apreciere, reprezentantul tipului Doi nu va fi în mod automat dezamăgit. Chiar şi răspunsurile negative nu vor reuşi decât foarte rar să îi dea peste cap. Dacă persoana respectivă le răspunde spunând „Am o dimineaţă foarte proastă. Lasă-mă în pace". Altruistul superior nu i-o va lua în nume de rău, reuşind să se retragă tară să insiste pentru a obţine un răspuns pozitiv. Pe scurt, reprezentanţii armonioşi, superiori ai tipologiei Doi dau dovadă de suficientă stimă de sine şi grijă faţă de propria persoană pentru a nu considera reacţiile celorlalţi drept un reper al propriei valori.

Tipul Doi sănătos cultivă de asemenea independenţa celorlalţi promovând încrederea în sine, puterea personală şi dezvoltarea de noi calităţi pentru ca oamenii să se poată transforma pe cont propriu. Ei îşi doresc cu adevărat ca ceilalţi să înflorească şi nu îşi doresc ca cineva să fie dependent de ei, fie aceasta din punct dc vedere fizic sau psihologic. îi încurajează pe ceilalţi cu sinceritate, fiind extrem de pozitivi la adresa talentelor şi a abilităţilor celorlalţi - o calitate care le este de foarte mare ajutor celor care s-ar putea să nu-şi vadă într-o lumină prea bună propria persoană.

DIRECŢIA DE INTEGRARE: DOI MERGE SPRE PATRU

Persoanele din tipologia Doi îşi menţin echilibrul învăţând să-şi recunoască şi să-şi accepte toate sentimentele tară a le cenzura, la fel ca şi reprezentanţii armonioşi ai tipologiei Patru. Deoarece persoanele din tipologia Doi se focalizează în mod natural asupra sentimentelor celorlalţi, această empatie se poate transforma într-o sensibilitate amplificată, la fel ca o antenă racordată la nevoile, suferinţele şi stările celorlalţi. Este ca şi cum „corpul emoţional" al persoanei din tipologia Doi se extinde asupra celorlalţi, recepţionând orice modificare subtilă a stării acestora. Atunci când persoanele din tipologia Doi integrează calităţile tipului patru sănătos, această sensibilitate se extinde de asemenea şi asupra propriilor sentimente şi stări interioare.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să acţioneze în virtutea propriilor sentimente. Ei pot descoperi că sunt extrem de furioşi sau frustraţi faţă de o persoană iubită. în această situaţie trebuie să îşi conştientizeze propria furie tără să se manifeste exploziv faţă de persoana respectivă sau să o părăsească printr-un gest impulsiv. Aflându-se pe direcţia de integrare, persoanele din tipologia Doi se familiarizează gradat şi ajung să se simtă confortabil cu întreaga panoplie de sentimente aflată la dispoziţia lor - inclusiv nevoile lor secrete sau cele mai adânci resentimente. Aceasta le conferă abilitatea de a şti când şi în ce mod să se protejeze, dar şi cunoaşterea de sine necesară pentru a-şi exprima nevoile şi temerile pe măsură ce acestea apar. La fel ca şi persoanele din tipologia Doi care răspund instantaneu la suferinţele celorlalţi, cei care se află pe direcţia de integrare vor răspunde instinctiv la suferinţele proprii.

Explorarea modalităţilor de autoexprimare - muzică, artă, dans - sau pur şi simplu un jurnal personal le poate fi extrem de folositor persoanelor din tipologia Doi. De fiecare dată când o persoană din tipologia Doi încearcă să se cunoască pe sine mai bine prin intermediul artei sau al terapiei sau pur şi simplu cerând ajutorul celorlalţi, superegoul său o va ataca afirmând că este „egoistă". („De ce îţi petreci atât de mult timp pentru nevoile

tale?") Persoanele din tipologia Doi pot face foarte multe pentru a contracara aceste voci învăţând să se oprească, să-şi liniştească mintea şi să facă distincţie între vocea superegoului şi cea care vine din partea unei autentice ghidări interioare. Persoanele din tipologia Doi nu vor câştiga prea mult încercând să imite calităţile nivelului mediu al tipologiei Patru. Dacă vor deveni mai labili emoţional şi mai centraţi asupra lor înşile nu vor reuşi decât foarte puţin să amplifice adevărata cunoaştere de sine de care ei au nevoie. Tendinţa tipologiei Patru de a crea fantasme romantice şi de a avea aşteptări crescute de la ceilalţi va înrăutăţi tendinţa persoanelor din tipologia Doi de a simţi nevoia de a se apropia de ceilalţi oameni. In schimb, pe măsură ce persoanele din tipologia Doi ajung să încalce restricţiile superegoului referitor la „egoism" învăţând să aibă într-adevăr grijă de ele, cunoaşterea de sine, revelarea propriei fiinţe şi creativitatea tipului Patru superior vor apărea în mod natural.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

Iubirea adevărată nu este chiar atât de rară, dar personalitatea noastră nu ştie aceasta. Ne contorsionăm în fel şi chip fie încercând să „primim" iubire, fie să „aducem iubirea în viaţa noastră". Ne forţăm să zâmbim atunci când suntem trişti, să fim generoşi atunci când suntem goi în interior şi să avem grijă de ceilalţi atunci când noi înşine avem nevoie să fim îngrijiţi, ca şi cum renunţând la noi înşine încă o dată vom putea obţine ce ne dorim. Dar cine ne-ar putea iubi atât de mult încât să merite toate aceste eforturi?

Va fi o mare realizare pentru Altruişti să descopere că sufletul lor nu îşi va găsi pacea, oricâte sacrificii vor face pentru ceilalţi. Această înţelegere le va aduce vindecarea de care au nevoie. Singura sursă care le poate oferi împlinirea este propria lor natură esenţială. Singura persoană care ne poate iubi profund şi constant orice s-ar întâmpla suntem noi înşine. Propria noastră esenţă reprezintă sursa iubirii pe care o căutăm, deoarece aceasta este expresia iubirii divine şi prin urmare nu poate fi condiţionată, restricţionată sau diminuată.

Atunci când învaţă să aibă grijă de ei înşişi şi de propriile lor nevoi persoanele, ei dobândesc un asemenea echilibru încât relaţiile împlinitoare şi pline de iubire nu numai că devin posibile, ci vor apărea cu siguranţă. Ei vor fi liberi să iubească şi să ofere totul din plin. Persoanele din tipologia a Doua devin profund lipsite de egoism şi altruiste, fiind fericite să facă fapte bune, să-i vadă pe cei din jurul lor cum înfloresc şi cum binele se răspândeşte peste tot în lume. Descoperind că numai faptul de a fi prezent în viaţa celorlalţi reprezintă un privilegiu, ei experimentează o stare autentică de umilinţă şi nu mai simt nevoia de a atrage atenţia asupra lor sau asupra faptelor lor bune.

La un nivel mai profund persoanele din tipologia Doi se transformă enorm atunci când îşi dau seama că iubirea nu reprezintă un obiect de uz curent care poate fi câştigat, cerut, plătit sau acordat de către altcineva - sau care poate fi oferit unei alte persoane, deoarece în forma sa cea mai elevată şi mai adevărată iubirea nu reprezintă o funcţie a egoului. Iubirea nu este un jeton de poker sau un sac de bunătăţi pe care să-l putem da celorlalţi sau să-l ţinem pentru noi. Dacă „iubirea" pe carc o căutăm are aceste caracteristici, atunci ea nu este o iubire adevărată.

Atunci când două persoane sunt cu adevărat prezente una în viaţa celeilalte, iubirea apare în mod natural. Nu contează dacă aceştia au fost prieteni de-o viaţă sau tocmai s-au întâlnit. De asemenea, iubirea nu reprezintă în principal un sentiment - deşi prezenţa sa generează anumite sentimente. Iubirea este ceva ce nu poate fi câştigat sau pierdut, deoarece este întotdeauna la îndemână - dar numai în măsura în care suntem prezenţi şi prin urmare receptivi faţă de ea.

Nu ne putem dori să ne iubim pe noi înşine sau să-i iubim pe ceilalţi. In mod paradoxal, tot ce putem face este să *recunoaştem prezenţa iubirii în noi înşine şi în ceilalţi.* După cum am văzut, esenţa noastră primordială reprezintă o revărsare a iubirii - singura problemă este că aceasta este blocată de obiceiurile şi de convingerile false ale propriei noastre personalităţi. Stă în puterea noastră să devenim conştienţi de aceste blocaje astfel încât natura noastră care

în esenţă reprezintă iubire să se poată face simţită încă o dată, vindecând vieţile noastre. Iubirea pe care o experimentăm în aceste condiţii este reală, profundă şi tăcută. Nu atrage atenţia asupra ei înseşi. Nu are pretenţii şi nici nu ţine socoteală. Este durabilă deoarece nu depinde de condiţiile schimbătoare ale personalităţii noastre. Este plină de bucurie deoarece nimic nu o poate dezamăgi sau frustra. Iubirea adevărată în acţiune este de neoprit.

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

La un nivel foarte profund, persoanele din tipologia Doi îşi amintesc de calitatea esenţială a iubirii necondiţionate şi de omniprezenţa acesteia. Atunci când îşi amintesc natura lor esenţială şi starea divină pe care aceasta o oglindeşte, reprezentanţii armonioşi ai tipologiei Doi devin conştienţi de prezenţa iubirii peste tot în jurul lor astfel încât ci înţeleg că practic, nu există nimic pe care ei ar trebui să-l primească de la cei din jur - şi de asemenea, că ceilalţi nu le pot oferi nimic. Persoanele din tipologia Doi ne ajută pe toţi să vedem că iubirea nu aparţine nimănui şi cu siguranţă nu aparţine personalităţii noastre. Putem spune că menirea noastră în viaţă nu este de a „face bine" sau de a „oferi" cuiva iubire, ci de a fi deschişi la acţiunea iubirii.

Această iubire esenţială este experimentată ca o dulceaţă ce se topeşte şi o stare de fuziune - persoanele din tipologia Doi simt că zboară diafan, contopindu-se cu tot ce-i înconjoară. în plus, ei nu au nevoie de o altă persoană împreună cu care să experimenteze această iubire, iar atunci când experimentează această iubire în prezenţa unei alte persoane nu îşi pierd simţul propriei identităţi. Această iubire este echilibrată, pură şi hrănitoare - permiţându-i sufletului să se relaxeze la un nivel extrem de profund.

Recunoaşterea adevăratei naturi a iubirii aduce cu sine un extraordinar sentiment de *libertate.* Atunci când iubirea nu mai reprezintă un bun de uz comun, fiind înţeleasă ca o parte a adevăratei noastre naturi, ca un lucru pe care nu-1 putem pierde, ne vom simţi extrem de uşuraţi. Goana noastră disperată după atenţie se încheie atunci când ne dăm seama că la nivelul sufletului

nu numai că avem parte de iubire şi de apreciere, ci *noi suntem iubirea, fiind valoroşi prin noi înşine.*

Adunaţi punctajul obţinut la cele 15 afirmaţii corespunzătoare tipologiei Doi. Rezultatul obţinut va fi între 15 şi 75 de puncte. Caracterizările care urmează vă pot ajuta să vă descoperiţi sau să confirmaţi tipul personalităţii.

- 15 probabil nu sunteţi o tipologie maleabilă (nu faceţi parte din tipologiile Unu, Doi sau Şase).
- 15-30 probabil nu aparţineţi tipologiei Doi.
- 30-45 este foarte probabil să aveţi anumite aspecte care ţin de tipologia Doi sau este posibil ca unul dintre părinţii voştri să fi fost din tipologia Doi.
- 45-60 este foarte probabil că aveţi o componentă din tipologia Doi.
- 60-75 este foarte probabil că aparţineţi tipologiei Doi (dar cu toate acestea este posibil să fiţi şi o altă tipologie dacă, vă focalizaţi prea stringent asupra tipologiei Doi).

Persoanele din tipologia Doi se pot identifica de cele mai multe ori în mod greşit ca aparţinând tipologiilor Patru, Şapte şi Unu. Este foarte probabil ca tipologiile Nouă, Şase şi Şapte să se identifice în mod greşit ca fiind tipologia Doi.

CAPITOLUL 9

TIPOLOGIA A TREIA: COMPETITIVUL*

CEL CARE-I MOTIVEAZĂ

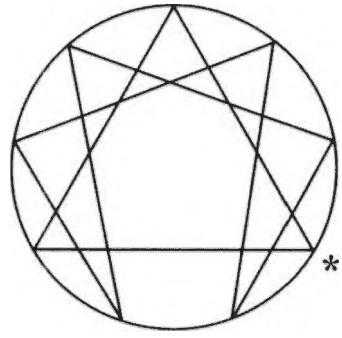
PE CEILALŢI

COMUNICATIVUL

EXEMPLUL

VÂNĂTORUL DE STATUT

„CEL MAI BUN”



„ *Cel mai dificil lucru legat de succes e că trebuie să-l menţii. ”*

IRVING BERLIN

„ *Cei mai mulţi oameni uită să se bucure în timp ce aleargă după un statut social, amânând momentul pentru când îşi vor fi atins scopul, când e prea târziu să mai fie fericiţi. ”*

SAMUEL PEPYS

„ *Toate ambiţiile sunt corecte, în afară de cele care se bazează pe suferinţa sau credulitatea omenirii. ”*

JOSEPH CONRAD

„ *Un sclav nu are decât un singur stăpân; un om ambiţios se supune tuturor celor care l-ar putea ajuta să atingă o poziţie mai bună. ”*

LA BRUYERE

„Fii mulţumit să pari ceea ce eşti de fapt. ”

MARŢIAL

* în textul original cuvântul folosit este „The Achiever”, în traducerea directă „Cel care îşi doreşte să reuşească”. Deoarece era important să reuşim să comprimăm într-un singur cuvînt această expresie, mi s-a părut potrivită traducerea în limba română prin cuvântul Competitivul, noţiune care consider că exprimă destul de fidel caracteristicile esenţiale ale acestei tipologii, (n. tr.)

TESTUL RISO-HUDSON

DTA
pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Notaţi fiecare dintre afirmaţiile următoare conform următoarei scări valorice:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... în general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___1. Mă percep ca fiind o persoană mai mult decât competentă; chiar mă deranjează când nu sunt eficient.
___2. Când lucrurile îmi merg bine, se poate spune că „strălucesc" de fericire pentru că sunt cine sunt şi am viaţa pe care o am.
___3. încerc să mă prezint celorlalţi în lumina cea mai prielnică - dar nu aşa fac toţi?
___4. Tind să fiu străin de sentimentele mele - le percep puternic o vreme, iar apoi trec mai departe.
___5. Mi se pare important să simt că am succes, chiar dacă nu sunt încă la nivelul la care aş vrea să fiu.
___6. De bine, de rău, ştiu cum să-mi ascund nesiguranţa - oamenii n-ar putea niciodată să ghicească ce simt cu adevărat!
___7. Vreau să-i impresionez pe cei din jur, aşa că de obicei sunt politicos, manierat şi prietenos.
___8. Ştiu cât de bine se descurcă prietenii şi colegii mei şi tind să mă compar cu ei.
___9. Deseori încerc să fiu cel mai bun la ceea ce fac - dacă nu pot să fiu excepţional la un lucru, de obicei renunţ.
___10. Uneori a trebuit să fac lucrurile mai superficial pentru a-mi atinge scopul.

11. Când sunt nesigur pe mine, pot să fiu distant şi rece.
12. Mă deranjează foarte tare când ceilalţi nu văd cât de bine am lucrat.
13. Mă adaptez mai bine decât majoritatea: dacă lucrurile nu merg cum trebuie, ştiu cum să-mi schimb comportamentul pentru a obţine rezultatele dorite.
14. întotdeauna am un ţel şi ştiu cum să mă motivez pentru a-1 atinge.
15. Sunt într-o măsură dependent de muncă - mă simt dezorientat dacă nu fac nimic.

Vezi pagina 268 pentru interpretarea punctajului.

TIPOLOGIA A TREIA: COMPETITIVUL

- **Fica de bază:** A fi lipsit de valoare, cu excepţia realizărilor sale
- **Dorinţa de bază:** A se simţi valoros, acceptat şi dorit
- **Mesajul superegoului:** Eşti bun sau destul de bun dacă ai succes şi ceilalţi te consideră bun

Tipologia pragmatică, orientată spre succes: Adaptabil, Vrea să Exceleze, Hotărât să Reuşească, Conştient de Propria Imagine

Am numit tipologia a treia *Competitivul* pentru că, atunci când se află în nivelele sănătoase, cei din această tipologie îşi doresc să „fie pe locul I" în multe sectoare ale vieţii. Ei sunt „stelele" naturii umane, şi sunt deseori admiraţi pentru bunăvoinţa de care dau dovadă şi pentru realizările pe care le-au atins. îşi dau seama cât de bine se simt când cresc interior şi contribuie prin abilităţile lor la bunul mers al lumii. De asemenea, le place să-i motiveze pe ceilalţi pentru a da rezultate mai bune decât cele de care erau capabili înainte. Ei sunt încarnarea a ceea ce e mai bun dintr-o cultură, iar ceilalţi îşi pot vedea speranţele şi visele oglindite în ei.

Competitivii sunt deseori persoane plăcute şi de succes din cauză că, dintre toate tipologiile, ei au cea mai multă încredere în

propriile foiţe şi în capacitatea de a-şi dezvolta talentul şi capacităţile. Pentru că dau dovadă de calităţi foarte preţuite de societate, devin adevărate modele pentru ceilalţi. Cei din nivelele sănătoase ştiu că merită să facă efortul de a fi cât mai buni cu putinţă, iar reuşita lor în această direcţie îi inspiră şi pe cei din jur să investească în propria lor dezvoltare personală.

Competitivii vor să se asigure că viaţa lor e încununată de succes, dar depinde de familia, cultura şi sfera lor socială cum vor privi acest lucru. în unele familii, succesul înseamnă a avea o grămadă de bani, o casă mare, o maşină scumpă şi nouă şi alte simboluri ale statutului social. Alţii pun preţ pe idei, iar pentru ei succesul înseamnă a se distinge în sferele academice sau ştiinţifice. în alte cercuri, poate însemna a deveni un actor faimos, sau fotomodel, sau scriitor, sau în general o persoană publică, poate un politician. O familie religioasă îşi poate încuraja copilul să devină preot sau rabin, pentru că aceste profesii au statut în comunitatea lor. Indiferent de cum ar fi definit succesul, Competitivii vor încerca să devină cineva demn de reţinut în familia şi comunitatea lor. Ei nu-şi vor permite să fie un „nimeni".

Pentru a reuşi în această direcţie, ei învaţă să se orienteze spre diferite ţeluri şi să se comporte în aşa fel încât să fie lăudaţi şi înconjuraţi de atenţie. în copilărie, au învăţat să recunoască activităţile preţuite de părinţi şi colegi, aşa că şi-au angrenat forţele pentru a excela în ele. Au învăţat de asemenea cum să-şi cultive şi să-şi dezvolte părţile bune, care să-i impresioneze sau să-i atragă pe ceilalţi.

Eve este o femeie de afaceri care se descurcă excelent.

Mama a fost cea care m-a învăţat cum să pun stăpânire pe scenă. Aveam cam trei ani când am cântat primul solo în faţa enoriaşilor din biserică. M-au lăudat foarte tare şi am continuat să apar pe scenă şi în liceu, fie cântând, fie participând la dezbateri. Chiar şi astăzi, mă cuprinde un sentiment mistic când ajung în faţa spectatorilor. Deseori sunt chemată să vorbesc în public, iar unii dintre colegii mei de profesie spun că nu suportă să fie după mine în program, pentru că le e foarte greu să mai impresioneze!

„Dacă muncesc din greu, ştiu că o să reuşesc. "

Oricine are nevoie de atenţie, încurajare şi afirmare de sine pentru a trăi armonios, iar tipologia a Treia este cea care exemplifică cel mai bine această nevoie umană universală. Ei nu doresc succesul nici pentru ceea ce pot obţine prin el (precum tipul Şapte), nici pentru puterea şi independenţa pe care acesta le oferă (precum tipul Opt). II doresc pentru că se tem că în lipsa lui vor dispărea într-o prăpastie de goliciune interioară şi lipsă de valoare: fără atenţia şi sentimentul de mulţumire pe care le aduce, Competitivii se tem că sunt lipsiţi de valoare, nişte „nimeni".

Problema este că, grăbindu-se să obţină ceva care să le crească valoarea, pot deveni atât de străini de ei înşişi încât să nu mai ştie ce vor cu adevărat sau care sunt sentimentele sau interesele lor reale. încă din copilărie, când învaţă să urmeze ţelurile pe care ceilalţi le răsplătesc, îşi pierd gradat legătura cu propria persoană. Pas cu pas, propria lor fiinţă, „inima" lor e lăsată în urmă până când nu o mai recunosc.

Astfel, în mod interesant, deşi sunt tipologia de bază a Triadei emoţionale, Competitivii nu sunt cunoscuţi drept persoane care „simt"; mai degrabă, sunt oameni de acţiune, axaţi pe realizările lor. E ca şi cum ar vrea să-şi pună sentimentele într-o cutie pentru a se ocupa mai bine de treburile lor. Ei au ajuns să creadă că emoţiile stau în calea performanţei lor, aşa că le înlocuiesc cu gândire şi acţiune.

Jarvis, un profesionist realizat din domeniul afacerilor, vede că acest fel de a acţiona s-a dezvoltat în el de la o vârstă fragedă.

Nu eram conştient de asta atunci, dar când eram copil nu mi se permitea să am sentimente. Nu se potriveau deloc în conceptul tatălui meu vitreg despre ce era necesar pentru a avea succes, aşa că am început să-mi neg sentimentele. în schimb, mi-am îndreptat atenţia către învăţat şi să am note mari la şcoală.

Competitivii spun că atunci când realizează cât de bine şi-au adaptat întreaga viaţă pentru a se potrivi aşteptărilor celorlalţi, se întreabă: „Dar, *eu* ce vreau?" Deseori, nu ştiu cum să răspundă; nu e o întrebare care a mai apărut vreodată înainte. Astfel, dilema lor fundamentală este că nu li s-a permis să fie cine sunt cu adevărat şi să-şi manifeste propriile calităţi autentice. La o vârstă fragedă,

au perceput mesajul că nu li se permite să aibă sentimente şi să fie ei înşişi: trebuiau, deci, să fie altcineva pentru a fi acceptaţi. Până într-un anumit punct, toate tipologiile au perceput acelaşi mesaj, dar din cauza situaţiei lor particulare, Competitivii nu numai că l-au perceput, ci au început să şi trăiască după el. Atenţia pe care o primeau pentru a fi într-un anume fel era pentru ei ca aerul şi aveau nevoie de ea pentru a respira. Din păcate, au plătit un preţ prea mare pentru aceasta.

Mărie, o terapeută pricepută, descrie contradicţia - şi presiunea - acestei situaţii.

O mare parte din viaţa mea, atunci când mă implicam în orice fel de activitate, eram căutată de oameni pentru a le oferi ajutorul. Până la urmă, a fost o sabie cu dublu tăiş, deoarece deşi voiam să fiu observată şi aprobată, simţeam nevoia să fiu perfectă pentru ei - şi mi-era foarte greu.

MODELUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

Modelul copilăriei care este descris aici nu determină tipul personalităţii. în schimb, descrie tendinţele observabile în copilăria timpurie, care au un impact puternic asupra relaţiilor adulte ale persoanei.

în copilărie, cei din tipologia Trei nu erau preţuiţi doar pentru propriul lor fel dc a fi - cum nici majoritatea dintre noi n-am fost. în schimb, erau lăudaţi pentru că erau buni şi ştiau să facă anumite lucruri extrem de bine. Astfel, au învăţat să obţină aprobarea celorlalţi prin realizări şi performanţă, dar aceasta nu i-a satisfăcut niciodată. Nu erau aprobaţi *ei*, ci acţiunile lor: ceea ce făcuseră sau încercaseră să devină.

Mărie continuă:

In copilărie, simţeam întotdeauna că eram favorita mamei. Petreceam ore întregi împreună şi mă convingea că puteam face orice, dacă voiam cu adevărat. Acest lucru a fost totodată o binecuvântare şi un blestem. îmi amintesc că mă autoconvingeam

că nu voiam să fac ceva pentru că în adâncul sufletului meu ştiam că era prea dificil pentru mine. Şi simţeam că dacă mă apucam de ceva, trebuia să mă descurc bine şi să reuşesc. Odată, în liceu, m-am prefăcut că sunt bolnavă şi am chiulit de la un concurs de discursuri. Mi-era teamă că nu sunt destul de bună şi nu ştiam cum altcumva să scap. încă mă mai simt vinovată din cauza asta.

Competitivii au o legătură foarte puternică cu persoana din familia lor care i-a îngrijit. De obicei e vorba de mamă, dar e posibil să fi fost şi altcineva. Copilul din tipologia a Treia spera ca această persoană să le spună, dc fapt, „Eşti minunat! îmi face plăcere să fiu cu tine! Eşti binevenit în lume!" Pentru că îşi doresc să fie aprobaţi în continuare de ea, ei învaţă subconştient să se adapteze pentru a face şi a fi ceea ce trebuie pentru a o mulţumi.

Deseori, aşteptările acelei persoane nu sunt exprimate direct, dar Competitivii le pot percepe, interioriza şi îndeplini chiar tară să realizeze că fac acest lucru. De exemplu, dacă mama lor este o profesoară care şi dorit foarte mult să devină actriţă, ei vor fi probabil atraşi de teatru - nu neapărat pentru că le place, ci pentru că simt că trebuie să se îndrepte în acea direcţie. Ca tineri adulţi, s-ar putea să nu ştie de ce îşi aleg o anumită carieră, ci doar să înţeleagă faptul că familia lor (mai ales mama) este mândră de ei din cauza acelei decizii.

Astfel, Competitivii învaţă de copii să joace rolul Eroului Familiei. Ei înţeleg mesajul subtil „nu e în regulă să nu fii în regulă". Motivul este că la un nivel psihologic profund, dacă încerci să vindeci rănile şi să speli ruşinea familiei, nu poţi să fii rănit sau umilit tu însuţi. E necesar cel puţin să *pari* că faci tot ce trebuie să faci.

Albert este un terapeut extraordinar, care ştie cum să-şi controleze nevoia de atenţie. El reflectează însă la anii tinereţii, în care simţea constant nevoia de a se umfla în pene.

Tata a fost în India în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, aşa că primele patrusprezece luni de viaţă mi le-am petrecut cu mama, în casa bunicilor, unchiului şi mătuşii. Eram primul şi singurul copil şi nepot! Toată lumea era atentă la mine, mă iubea şi mă

sprijinea, în special când aveam vreo realizare sau demonstram că ştiu un lucru sau altul. La optsprezece luni, deja aveam un vocabular incredibil şi la trei ani, ştiam numele tuturor statelor din SUA şi capitalelor lot: E uimitor că nimeni nu mi-a făcut vânt pe scări din cauza felului de a vorbi şi a recitalurilor geografice!

Competitivii care cresc în medii foarte disfuncţionale se confruntă cu foarte multă furie şi ostilitate, pentru că aproape nimic din ceea ce fac nu este destul pentru a mulţumi persoana care-i îngrijeşte. Pot să se frământe foarte mult, încercând să câştige aprobarea şi acceptarea celorlalţi, dar de obicei nu reuşesc să ajungă nicăieri. în cele din urmă, se rup (disociază) de ei înşişi - ascunzându-şi dorinţele şi viaţa interioară - şi fac lucruri din cc în ce mai spectaculoase pentru a căpăta atenţie. Rezultatul final poate fi o viaţă de singurătate şi frustrare, chiar dacă au atins, într-o formă sau alta, succesul material.

SUB TIPOLOGIILE ÎN FUNCŢIE DE ARIPĂ

TIPUL TREI CU ARIPA DOI: FERMECĂTORUL

Exemple: BillClinton,ElvisPresIey,JohnTravolta,Christopher Reeve, Shania Twain, Paul McCartney, Sharon Stone, Dick Clark, Jane Pauley, Kathie Lee Gifford, Tony Robbins.

Subtipul sănătos: Competitivii din acest subtip sunt mai emotivi şi spontani decât cei care aparţin celuilalt subtip. Seamănă cu tipul Şapte din punctul de vedere al îndrăznelii şi al felului de a fi plin de viaţă. Pot să fie prietenoşi, săritori şi generoşi ca tipologia Doi, dar menţinându-şi postura, respectul de sine şi dorinţa de a avea realizări personale importante ale Competitivilor. Vor să fie iubiţi şi simt nevoia de a se apropia de oameni, dar uneori înlocuiesc viaţa publică şi recunoaşterea societăţii cu o viaţă personală mai satisfăcătoare şi cu stabilitatea domestică.

Subtipul mediu: Persoanele din acest subtip încearcă să-şi suprime toate trăsăturile care ar putea să-i împiedice în încercarea

de a se face plăcuţi celorlalţi. Ei simt că valoarea lor provine din abilitatea de a-i atrage sau chiar de a-i uimi pe cei din jur. Pe scurt, vor să fie admiraţi. Ştiu cum să „învârtă lucrurile" pentru a impresiona, iar acest lucru devine deseori o preocupare. Comportamentul lor poate fi însă mieros şi artificial, ccea ce dăunează încercării de a deveni populari şi credibili. Persoanele din acest subtip se iau deseori la întrecere cu ceilalţi, deşi în general o fac pe ascuns. Pot să se folosească de imagini multiple pentru a-şi satisface relaţiile sociale şi a se descurca în situaţiile intime.

TIPUL TREI CU ARIPA-PATRU: PROFESIONISTUL

Exemple: Barbara Streisand, Oprah Winfrey, Tom Cruise, Ben Kingsley, Madonna, Sting, Richard Gere, Michael Jordan, Whitney Houston, F. Scott Fitzgerald, Werner Erhard.

Subtipul sănătos: Persoanele din acest subtip simt că stima lor de sine provine mai degrabă din succesul în carieră şi proiecte decât din calităţi personale. Vor ca munca lor să fie excepţională şi admirată de ceilalţi, deseori implicându-se foarte puternic în carieră. Le place orice profesie sau meserie pe care şi-o aleg şi sunt gata să facă mari sacrificii pentru a-şi menţine integritatea profesională. Chiar dacă sunt diplomaţi şi încântători, deseori sunt mai degrabă serioşi şi axaţi pe muncă, putând deci semăna cu Perfecţioniştii.

Subtipul mediu: Persoanele din acest subtip sunt foarte ambiţioase, dar lipsite de încredere în sine, ceea ce le sileşte să facă faţă unor presiuni uriaşe. Eforturile lor de a atinge perfecţiunea sunt similare celor ale Perfecţioniştilor, cu diferenţa că ei doresc să fie aşa pentru a nu fi declaraţi inferiori, respinşi şi umiliţi. Ei simt că-şi pun la contribuţie întreaga valoare când se implică într-un proiect. Deseori apar ca fiind fiinţe competente şi echilibrate, dar pot să fie foarte retraşi din punct de vedere social (contrastând cu expresiile mai îndrăzneţe şi amabile ale celuilalt subtip). Pot de asemenea să fie pretenţioşi şi aroganţi, dar şi sfioşi şi împăcaţi cu ei înşişi, apărând ca paradoxali şi, câteodată, contradictorii.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DE CONSERVARE ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A TREIA

Dependent de muncă. în general, Competitivii cu un instinct de conservare puternic simt că trebuie să lucreze încontinuu pentru a avea siguranţă şi stabilitate (la fel ca tipologia a Şasea) şi vor să-şi clădească o bază materială puternică (la fel ca tipologia a Opta). însă, spre deosebire de Devotaţi, se simt la adăpost din cauza banilor, bunurilor şi casei proprii, *nu* din cauza loialităţii faţă de o companie, ideologie sau persoană. Ei luptă pentru eficienţă, organizându-şi vieţile cât mai bine posibil, încercând să crească la maxim energia pe care o investesc pentru a-şi atinge scopurile, încearcă să îi impresioneze pe ceilalţi nu prin sex appeal sau statut social, ci prin stabilitate şi bunăstare materială. Sunt de asemenea axaţi pe detalii (la fel ca tipologia Unu), ţinând sub supraveghere toate aspectele serviciului sau afacerii lor. Chiar dacă sunt dornici să-şi asume responsabilităţi, să facă sacrificii şi să lucreze peste program, sunt motivaţi de posibilitatea de a avansa. Caută recompense tangibile pentru o muncă bine făcută: promovări, creşteri de salariu şi rapoarte de muncă favorabile.

Aceşti Competitivi pot să se focalizeze prea intens asupra carierei. Tind să alunge alte aspecte ale vieţii pe planurile secundare, aşa că e posibil să-şi neglijeze sănătatea şi relaţiile din cauza unui program de muncă exagerat. Le este greu să se relaxeze şi pot să-şi petreacă până şi vacanţele gândindu-se la proiecte sau „facându-şi temele". Pe nivelele de dezvoltare medii-joase, lipsa activităţii îi face să devină din ce în cc mai anxioşi şi pot avea dificultăţi în a-şi menţine relaţiile intime. Convinşi că baza materială a siguranţei lor poate fi pierdută oricând, ei cred că trebuie să înoate încontinuu pentru a nu se scufunda. Li se pare că dacă se opresc din munca lor extrem de stresantă şi intensă este ca şi cum ar invita dezastrul în casă. Timpul în care nu lucrează poate să-i facă să se simtă neputincioşi sau bolnavi. („Ce nu e în regulă cu mine? De ce nu sunt

mai productiv?") Din acest motiv, bolile reale, fie că sunt fizice sau emoţionale, li se pot părea foarte ameninţătoare pentru că le reduc eficienţa şi productivitatea. Câteva zile libere pot să distrugă totul.

In cadrul nivelelor nesănătoase, Competitivii cu un instinct de conservare puternic fac eforturi imense pentru a rămâne eficienţi, sacrificându-şi relaţiile şi sănătatea pentru siguranţa muncii şi banilor. E foarte posibil să ajungă la căderi nervoase şi epuizare. Când nu mai pot funcţiona bine, încearcă cu disperare să acopere orice probleme fizice sau emoţionale reale. („Sunt bine.")

INSTINCTUL SOCIAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A TREIA

Vânătorul de statut. în general, Competitivii cu un instinct social puternic au nevoie de recunoaştere şi asigurări că progresează, că se ridică în lume. Bineînţeles, acest lucru poate fi foarte diferit în funcţie de cultură, dar toţi au nevoie de semne că sunt preţuiţi de cei din jur. (Un astfel de Competitiv aflat într-o mănăstire budistă din Tailanda ar vrea să ştie că meditează bine - că e un călugăr model!) Distincţiile, slujbele impresionante, notele mari şi premiile au pentru ei un rol important, pentru că se identifică puternic cu rolurile lor sociale. („Sunt ceea ce fac.") Vor să aibă „pedigree"-ul bun, recomandările cele mai valoroase. Acest instinct se poate manifesta şi prin cultivarea jargonului şi îmbrăcăminţii specifice profesiei lor, precum şi prin afişarea mărcilor impresionante, a creaţiilor de la case de modă vestite şi a maşinilor scumpe. Dar şi aici, ceea ce i se va părea un indicator important de valoare socială va depinde de cultură şi de persoană în sine.

Pe măsură ce devin mai anxioşi, cei din acest subtip simt nevoia din ce în ce mai puternică de a-şi demonstra valoarea. Pot ajunge foarte implicaţi în ambiţiile lor sociale: caută asociaţi, oferă cărţi de vizită, îşi fac cunoştiinţe. De asemenea, îşi pot dori să fie faimoşi pentru a compensa răni narcisiste din copilărie. („Dacă un milion de oameni îmi cumpără albumele, înseamnă că sunt grozav!") Narcisismul îi poate conduce de asemenea înspre o nevoie complusivă de a se compara cu ceilalţi şi de a se lua la

întrecere cu ei - a ţine pasul cu toţi cei din jur pentru a nu părea demodaţi. Pe măsură ce devin din ce în ce mai nesiguri pe ei, pot să-şi exagereze capacităţile şi să devină lăudăroşi şi mândri. Acest lucru este deosebit de adevărat dacă nu au reuşit să atingă succesul pe care şi-l doreau.

In cadrul nivelelor nesănătoase, devin ahtiaţi după atenţie şi îşi pot pierde onestitatea încercând să se facă recunoscuţi. E posibil să-şi falsifice realizările şi să mintă cu privire la mediul din care provin atât pentru a primi de lucru, cât şi pentru a impresiona. Deseori ilustrează Principiul Peter- intră în situaţii pentru care nu sunt pregătiţi. Suferinţa emoţională îi face să fie foarte ineficienţi, dar, pe cât posibil, vor folosi farmecul sau renumele pentru a nu le permite celorlalţi să le vadă condiţia reală.

INSTINCTUL SEXUAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A OPTA

Potul cel mare. în general, Competitivii cu un instinct sexual puternic sunt caracterizaţi de o dorinţă puternică de a fi doriţi. Nu e vorba doar de domeniul sexual, ci de o pornire generală de a fi puşi la mare preţ. Ei lucrează pentru a-şi dezvolta o imagine atrăgătoare, încercând să devină un sex-simbol ale culturii din care fac parte. Deseori, le face plăcere să îi ajute şi pe ceilalţi să-şi scoată în evidenţă calităţile. Ei vor să fie genul de persoane cu care iubitul sau iubita să vrea să se dea mare în faţa prietenilor. Fie că sunt bărbaţi sau femei, tind să cultive acele calităţi persoanle care i-ar face pe ceilalţi să fie interesaţi de ei. Doresc să fie uimitori. Pot să fie şi seducători, dar, spre deosebire de Altruişti, care seduc îndeplinind toate dorinţele celorlalţi, ei atrag atenţia înspre propriile lor calităţi excepţionale. în unele cazuri, aceasta îi poate face să devină stele de cinema, idoli sau modele de modă. în filmele americane contemporane sunt reprezentaţi de cei care petrec mult timp la sala de sport, aranjându-se sau încercând să-şi găsească imaginea ideală.

Deseori, cei din acest subtip ştiu cum să-şi atragă partenerii, dar ar putea să nu ştie cum să susţină o relaţie. Le este mereu teamă

că nu reuşesc să sc ridice la imaginea pe carc o proiectează. Ca tipologie sexuală, vor să simtă că se află în intimitate cu cineva, dar ca şi Competitivi, se tem de legături emoţionale profunde. S-ar putea să încerce să obţină intimitatea prin legătură sexuală, dar la nivelele inferioare, temerile de a nu fi destul de buni îi vor face să îi respingă chiar şi pe aceia la care ţin mult. In unele cazuri, vor folosi cuceririle sexuale pentru a-şi disipa temerile de a fi neatrăgători. Cei din nivelele mai joase tind să fie şi exhibiţionişti - doresc să se expună fie pentru a-i seduce pe ceilalţi, fie pentru a se reasigura că sunt atrăgători sau valoroşi.

Pe nivelele nesănătoase. Competitivii cu un instinct sexual puternic pot să cadă în capcana promiscuităţii. La suprafaţă sunt extrem de vulnerabili, dar tind să-i atace pe cei care le contestă valoarea în orice fel. Desconsiderările reale sau imaginare la adresa narcisismului lor îi pot duce la răzbunare, furie sexuală şi gelozie, manifestări mult exagerate faţă de problema respectivă.

PROVOCĂRI CE DETERMINĂ EVOLUŢIA TIPULUI TREI

Cei mai mulţi din tipologia a Treia se vor întâlni cu următoarele situaţii în decursul vieţii. A observa tendinţele pe care le avem, a ne „surprinde asupra faptului" şi a observa doar răspunsurile automate pe care le dăm în viaţă ne vor ajuta foarte mult să ne eliberăm de aspectele negative ale tipologiei noastre.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA A TREIA: VALOAREA MEA DEPINDE DE SUCCESUL PE CARE ÎL AM

Mulţi dintre noi nc gândim din când în când, „Dacă aş reuşi să fac asta - dacă aş avea recomandările astea, dacă m-aş fi măritat cu acea persoană sau dacă aş fi mers la Medicină - atunci aş şti că valorez ceva şi m-aş simţi bine." Pentru Competitivi, aceasta a ajuns forţa de bază a vieţii lor. Ei încep să pună semn de egalitate între

propria lor valoare personală şi nivelul de succes pe care îl au, iar acesta este Semnalul lor de trezire.

„A descoperi adevărata stare de bine începe cu aprecierea experienţelor simple. Nu e vorba de cât de bine te simţi când câştigi un milion de dolari, reuşeşti în sfârşit să termini facultatea sau îţi cumperi o casă, ci de simplul bine de a trăi. ”

CHOGYAM TRUNGPA

Succesul poate însemna foarte multe lucruri - în termeni financiari, poate însemna a face milioane de dolari anual sau a economisi destul pentru o nouă maşină de spălat. Cei de pe nivelul mediu al tipologiei Trei sunt foarte preocupaţi să atingă acest succes şi sunt hotărâţi să se distingă prin realizări profesionale şi prin simboluri ale statutului. Acestea pot să fie orice, de la o locuinţă într-o zonă bună la o diplomă de la o universitate mare, la un trofeu de atletism, la un ceas sau o maşină scumpă, la a avea copii frumoşi, care reuşesc în viaţă - orice îi face să simtă că sunt persoane excepţionale.

Jarvis, pe care l-am cunoscut mai devreme, descrie felul în care atenţia sa se focalizează asupra realizărilor - şi preţul pe care îl plăteşte pentru acest lucru.

Sunt axat pe succes şi să evit eşecul indiferent de situaţie - muncă, situaţii sociale, hobby-uri, distracţie, relaxare, alergat, citit, ascultat muzică... Preocuparea mea în această direcţie înseamnă că trebuie să lucrez în mod conştient până şi când mă joc...

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPOLOGIEI A TREIA

SĂNĂTOS

Nivelul 1 ***Termenicheie:***
îndreptat spre interior
Autentic

Renunţă la credinţa că valoarea lor depinde de felul în care îi privesc ceilalţi, ceea ce-i eliberează pentru a-şi descoperi adevărata identitate şi propriile dorinţe ale sufletului. încep să se accepte aşa cum sunt şi devin autentici şi binevoitori.

Nivelul 2 *Adaptabil*
Admirabil

Ştiu ce c considerat valoros de cei din jur şiseadaptează la aşteptările lor. Imaginea de sine: „Sunt sclipitor,capabil şibine adaptat (potenţial nelimitat).”

Nivelul 3 *Îndreptat înspre realizări*
In continuă autodezvoltare

îşi întăresc imaginea de sine dezolvtându-se interior şi perfecţionându-şi talentele. Sunt competenţi, încrezători şi persistenţi, devenind exemplari în orice fac. Comunică eficient şi sunt deseori modele pentru ceilalţi, pe care îi inspiră.

MEDIU

Termeni cheie:

Nivelul 4 *Ot ientat către succes*
încearcă să capteze atenţia

încep să se teamă că vor fi umbriţi de realizările celorlalţi - că eforturile lor nu le vor aduce atenţia pe care o merită. Astfel, trebuie să se distingă făcând cât mai multe lucruri în plus. Se ambiţionează mereu pentru a realiza din ce în ce mai mult.

Nivelul 5 *Conştient de propria imagine*
Axat pe propriile interese

Se tem că vor pierde părerea bună a celorlalţi, aşa că vor să-i impresioneze. Se străduiesc să cultive ceea ce ei consideră că ar fi cea mai atrăgătoare imagine. Ambiţioşi, dar lipsiţi de încredere în propriile forţe, vor să fie admiraţi şi doriţi. în mod tipic, au probleme de intimitate.

Nivelul 6 *Se autopromovează*
Pompos

Se tem că ceilalţi nu-i vor remarca decât dacă au foarte mult succes sau sunt uimitori; astfel, încearcă să se convingă pe sine şi pe ceilalţi de realitatea grandioasă a imaginii pe care o proiectează. Se

laudă singuri, sunt competitivi şi aroganţi, ca o metodă de apărare împotriva nevoilor secrete.

NESĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Lipsit de scrupule*
Amăgitor

Se tem că dau greş şi că imaginea pe care o proiectează este goală şi frauduloasă, ceea ce poate fi adevărat. Pentru a se salva, încep să-i înşele pe ceilalţi şi chiar şi pe ei înşişi, zicând oricc simt că i-ar impresiona pe cei din jur sau i-ar putea ajuta să scape dintr-o situaţie. în interior, se simt lipsiţi de viaţă şi trişti.

Nivelul 8 *înşelător*
Oportunist

Au devenit atât de disperaţi după atenţie încât vor inventa orice poveste sau schemă pentru a-şi acoperi căderea. Nu vor ca altcineva să ştie cât de tulburaţi au ajuns şi sunt dispuşi să facă foarte mult pentru a-şi ţine ascunse boala emoţională şi „faptele rele".

Nivelul 9 *Maniac*
Lipsit de milă

Simt că nu e nimic de făcut pentru a câştiga atenţia celor de care au nevoie şi îşi pot pierde controlul furiei şi ostilităţii lor reprimate. încearcă să se răzbune pe tartorii lor reali sau imaginari şi să doboare pe oricine simt că i-a respins.

împrumutând o expresie a programelor de recuperare, cei din tipul Trei sunt mereu în pericol „să facă", în loc „să fie". Motivul comportamentului lor compulsiv este nevoia de a reprima oricc fărâmă de ruşine pe carc ar putea-o simţi. Ideea de a „pierde" în orice fel şi la orice scară este un declanşator potenţial al acestor sentimente intolerabile de inutilitate. Dc aceea, cu cât simt mai multă ruşine, cu atât cei din tipul Trei vor fi mai hotărâţi să atingă scopuri despre care cred că îi vor face apreciaţi şi plini de succes.

ALE CUI SCOPURI? AL CUI SUCCES?

Ce înseamnă succesul pentru tine? Ce a însemnat el pentru părinţii tăi? Ce înseamnă el pentru colegii tăi? Există vreo legătură?

Rolul social: „Cel mai bun"

„ Pot să fac asta mai bine decât oricine altcineva

Din cauză că simt că valoarea lor depinde de faptul de a fi destul de strălucitori pentru a fi remarcaţi, cei din tipul Trei încep să creadă că trebuie să strălucească *întotdeauna*, că trebuie să fie mereu excepţionali. De aceea ei încep să joace rolul social al Celui mai Bun (sau Băiatul sau Fata de Aur), ajungând ca relaţiile lor cu ceilalţi să fie confortabile pentru ei numai jucând acest rol. Asumarea rolului de Cel mai Bun compensează pentru ei nesiguranţa ascunsă legată de propria valoare. Cei din tipul Trei mediu nu numai că îşi vor apăra această imagine, dar la fel ca alte tipuri, vor încerca să o consolideze şi să îi facă şi pe alţii să o susţină în diverse moduri. Bineînţeles, a fi cei mai buni nu le oferă celor din tipul Trei luxul de a fi vreodată mediocri, sau de a-şi recunoaşte eşecurile de orice fel.

Tawney este o femeie inteligentă şi talentată, care are o căsătorie fericită şi copii. Ea a învăţat să îşi accepte multe din calităţile sale reale, dar îşi aduce încă aminte cum era când era condusă de Rolul său Social:

Nu prea îmi aduc aminte de vreo perioadă din viaţa mea în care să nu fi simţi nevoia de a fi „cea mai bună ". Adică să fiu cea mai frumoasă, să am cele mai bune haine, să trăiesc în cea mai mare casă, şi lista poate continua. Problema de care mă loveam în fiecare zi în care urmăream să fiu „cea mai bună ", este că această noţiune se schimba în funcţie de persoana cu care interacţionam. Nu contează cine era. Vroiam să fiu văzută în cea mai bună lumină posibilă, care era de fapt interpretarea mea a ceea ce şi-ar fi dorit ei cel mai mult să vadă, şi tot procesul acesta era epuizant pentru mine. Căutam mereu în exterior confirmarea faptului că eram „bine".

Rolul Social de a fi Cel mai Bun se leagă şi de rolul de Erou al Familiei pe care tipul Trei îl adoptă. Ei sunt hotărâţi să găsească respectul de sine fiind la înălţimea aşteptărilor şi cerinţelor altora, chiar dacă acele cerinţe nu sunt exprimate în mod explicit. însă pe termen lung, acesta este un joc sortit eşecului, pentru că cerinţele se pot schimba într-o clipă: standardele succesului şi frumuseţii se pot demoda, iar un accident de orice fel poate schimba complet tabela de marcaj. Din acest punct de vedere, un atac de cord sau un accident vascular pot schimba o persoană „de succes" într-una „perdantă" peste noapte.

CÂND ÎŢI A CORZI O PA UZĂ?

Găseşte şi notează-ţi cinci domenii din viaţa ta în care nu te simţi presat să fii cel mai bun. Găseşte şi notează-ţi cinci domenii din viaţa ta în care simţi că trebuie să fii cel mai bun. Citeşte cele două liste şi observă cum te fac ele să te simţi. Ce diferenţe de stare poţi observa? Tensiune sau relaxare? Te simţi calm sau neliniştit? Gândeşte-te la încă cinci domenii în care ai putea învăţa să te relaxezi şi să fii tu însuţi.

Minciună, mândrie şi confirmare

„Am tot ce îmi trebuie. "

Compulsiunea tipului Trei este înşelătoria *(inducerea în eroare, amăgirea).* Un aspect al minciunii tipului Trei este tendinţa de a se prezenta într-un mod care nu reflectă adevăratul lor sine. Un aspect şi mai important este autoamăgirea: pentru a-şi menţine performanţa exterioară, cei din tipul Trei trebuie să se convingă că sunt conform cu imaginea idealizată pe care o înfăţişează lumii. în acelaşi timp, pentru ca autoamăgirea să funcţioneze în continuare ei trebuie să îşi reprime sentimentele că nu sunt corespunzători. Se tem că dacă ar renunţa la această imagine, ceilalţi le-ar vedea lipsurile şi i-ar respinge, confinnându-le astfel lipsa de valoare.

Astfel, înşelătoria îi face pe cei din tipul Trei să caute la ceilalţi confirmarea excelenţei lor, şi de aceea ei au constant nevoie de discursuri interioare de îmbărbătare. într-un fel, se mint pe ci înşişi pentru a-şi păstra respectul de sine şi pentru a-şi păstra motivaţia unor realizări mai bune („Eşti grozav! Un geniu! Nimeni nu a scris vreodată un raport mai bun!")

Un mod util de a privi minciuna este să o privim ca fiind rezultatul „lenei" manifestată în transformarea individuală. Cei din tipul Trei mediu îşi pun energia în perfecţionarea egoului şi imaginii de sine, mai degrabă decât în descoperirea adevăratului lor sine, pentru că ei cred că *egoul este* adevăratul lor sine. Este mult mai greu să dezvolţi calităţile autentice ale Esenţei atunci când eşti mereu încurajat şi recompensat să te adaptezi şi să devii ceea ce se vor alţi să devii.

Performanţa şi decuplarea de sentimente

Din cauză că persoanele din tipul Trei vor să iasă în evidenţă, ele acordă multă atenţie „performanţei" în toate sensurile acestui cuvânt - profesional, fizic, academic, social. Se prezintă drept persoane care le au pe toate, cu o măiestrie lipsită de efort. Problema c că pe măsură ce devin tot mai identificaţi cu imaginea lor, cei din tipul Trei mediu trebuie să îşi reprime oricc sentimente personale pentru că ele interferează cu calitatea performanţelor lor. De vreme ce sunt recompensaţi pentru felul în care funcţionează, sentimentele, şi în special cele dureroase, trebuie să fie ţinute la distanţă.

Tawney îşi aminteşte unul din momentele cele mai importante de la începutul vieţii, momentul când şi-a dat seama că trebuie să se reprime pe sine şi să îşi mulţumească mama pentru a supravieţui.

Cea mai importantă experienţă pe care mi-o amintesc din copilărie a fost o ceartă între fratele meu mai mare, care avea zece ani pe atunci, şi mama. Mi-o amintesc pe ea furioasă, ţipând şi anmcând toate lucrurile lui grămadă în mijlocul camerei. Nu ştiu dacă l-a lovit. Nu are importanţă. Am fost îngrozită şi m-am hotărât atunci

din cauza acelei frici să fac sau să fiu orice vrea ea să fac sau să fiu. Am trăit următorii treizeci de ani ca rezultat al acelui moment.

„Sentimentele sunt ca obstacolele pe şosea
- nu fac decât să mă încetinească. ”

Rezultatul tipic este că cei din tipul Trei devin „maşini de îndeplinit”. Insă pentru că activităţile nu sunt făcute din suflet, performanţa lor este din ce în ce mai lipsită de bucurie şi mai puţin autentică. Deşi în general fac lucrurile bine, ei nu găsesc prea multă satisfacţie personală în munca lor. Insă munca nu poate fi abandonată, pentru că e principalul mijloc prin care cei din tipul trei pot câştiga atenţie şi se pot simţi valoroşi. Poate apărea o dependenţă crescândă de muncă, care să devoreze şi puţina libertate emoţională şi bucurie care le mai rămăsese.

Singura dorinţă pe care cei mai puţin sănătoşi din tipul Trei o pot regăsi în ei este să devină o „vedetă” într-un fel oarecare. Din cauză că vânează o recunoaştere publică deosebită, e posibil ca ei să-şi submineze talentele lor autentice, sărind de la o oportunitate la alta. Nevoia narcisistă care stă la baza activităţilor lor îi frapează deseori pe ceilalţi apărând ca jenantă şi tristă (sau îndoielnică şi respingătoare, depinde cu câtă ardoare îşi fac singuri reclamă). In orice caz, faptul că sunt străini de ei înşişi şi de sentimentele lor se întoarce împotriva lor.

TREZEŞTE-ŢI INIMA

Pune-ţi mâna pe piept, deasupra inimii, şi respiră dc câteva ori profund. Lasă-ţi atenţia să simtă această parte a corpului. Las-o să intre în acest spaţiu. Ce simţi? Adu-ţi aminte, nu există un răspuns care trebuie dat, nu *trebuie* să simţi ceva anume. Orice simţi sau nu simţi este experienţa *ta.* Focalizează-te pe senzaţiile din „spaţiul” inimii şi observă cum se modifică ele în timp. Reia acest exerciţiu cel puţin o dată pe zi.

Competiţia şi îndârjirea

Cei din tipul Trei mediu încep să intre în competiţii subtile de tot felul: cine are cel mai mult succes la servici, cine are soţia cea mai arătoasă sau copiii cei mai deştepţi, cine e cel mai bun la sport, la şah sau la calculatoare şi aşa mai departe. Modalitatea principală de întărire a respectului lor de sine este *să câştige* comparaţiile sau competiţiile în care sunt implicaţi. Din nefericire pentru ei, fuga după superioritate poate deveni extrem de obositoare şi poate submina înseşi lucrurile pe care ei vor să le realizeze.

Cei din tipul Trei încep să intre în competiţii nu pentru că vor asta cu adevărat, ci pentru că se tem să nu fie puşi în umbră de altcineva. Se tem că vor rămâne în urmă şi că ceilalţi vor avea parte de mai multă atenţie şi vor fi mai căutaţi decât ei. Apoi se forţează să facă şi mai mult, cu o mare risipă de timp şi energie. („Am muncit din greu pentru recitalul meu de pian, dar Mary Lou cântă aşa de bine piesa aia de Chopin. Mai bine îmi aleg o piesă mai grea.")

Cei din tipul Trei mediu nu numai că intră în competiţie cu colegii lor, dar au tendinţa să introducă spiritul de competiţie în relaţii unde acesta nu ar avea ce să caute şi unde poate fi foarte distructiv, gen părinţii în competiţie cu copiii sau competiţia între soţi. în mod ironic totuşi, în ciuda acestui spirit competitiv, ei caută aprecicre şi recunoaşterea meritelor la aceleaşi persoane pe care încearcă să le pună în umbră.

Lynn, un trainer de succes şi consultant de afaceri, înţelege foarte bine acest lucru:

Dacă aţi citit povestirea pentru copii „Micul motor care a reuşit", atunci ştiţi cum e să ai personalitatea mea gen dinam. Tot ceea ce mi-am propus să fac şi în ce am investit timp şi energie, am făcut de pe o poziţie competitivă, îndârjită şi cu un scop clar. A face totul cât de perfect posibil a fost motorul existenţei mele încă de când am învăţat să folosesc oliţa, la 11 luni. Combustibilul ce hrănea această hotărâre era frica dc eşec sau de a nu fi remarcabilă. A eşua înseamnă pentru mine moartea, să fiu înghiţită de o gaură neagră. E ceva ce trebuie evitat cu orice preţ.

ÎNDÂRJIREA

în Jurnalul transformării interioare, explorează următoarele întrebări: în ce feluri te vezi pe tine ca fiind motivat de succes şi competitiv? De ce îţi urmăreşti scopurile pe care ţi le-ai propus? Te-ai implicat vreodată în proiecte care nu te interesau cu adevărat, doar din nevoia de a te afirma şi de a fi în competiţie? Ce crezi că s-ar întâmpla dacă „ai lua piciorul de pe acceleraţie" un pic? Cum faci faţă fricii şi anxietăţii care apare atunci când te compari cu altcineva? Ce simţi faţă de ceilalţi competitori? Cum ai făcut faţă sau ai mascat propriile eşecuri?

Imagine şi autoprezentare

„Fără să purtăm vreo mască de care să fim conştienţi, avem totuşi o faţă pentru fiecare prieten. "

OLIVFR WKNDELL HOLMES, SR.

încă din copilăria timpurie, cei din tipul Trei au capacitatea de a se adapta astfel încât să le prezinte celorlalţi o imagine atrăgătoare. La nivel mediu, aceasta se poate manifesta sub forma unui entuziasm forţat sau o siguranţă profesională ce pare să transmită mesajul: „Am tot ce îmi trebuie". Domenii precum publicitatea, marketingul, vânzările şi moda promovează frecvent acest gen de imagine, fiind domenii cu o densitate marc dc persoane din tipul Trei. Mulţi politicieni, antrenori, guru şi oameni de afaceri şi-au format o astfel de personalitate, folosindu-şi în special talentul lor înnăscut de a „citi" o anumită situaţie şi de a face instinctiv ceea ce trebuie. E genul de om care intră într-o cameră şi simte relaţiile subtile dintre oameni, ştiind instantaneu cum să acţioneze.

Din cauză că aceste calităţi le sunt recompensate în mod repetat, ei devin atât de pragmatici în a sc adapta încât pierd legătura cu adevăratul lor sine. Simţul lor intim al sinelui rămâne astfel nedezvoltat şi îndepărtat, în aşa măsură încât cei de pc nivelele medii şi inferioare nu ştiu dincolo de imaginea lor exterioară cine sunt

sau ce simt şi ce gândesc cu adevărat. în loc să exprime ceea ce gândesc şi simt cu adevărat, ei spun şi fac ceea ce simt că e bine sau acceptabil.

Dacă imaginea lor are succes şi ceilalţi o aplaudă, apare o stare cu totul nouă şi mult mai periculoasă. O imagine de succes exprimă performanţa celor din tipul Trei şi nu adevărata lor identitate. Cu cât imaginea are mai mult succes, cu atât e mai tentant pentru ei să se bazeze pe ea şi să o dezvolte, în loc să se dezvolte pe sine. Rezultatul este că sufletul lor este uitat, dat la o parte. Cine sunt ei cu adevărat devine din ce în ce mai mult un teritoriu necunoscut, ceva asupra căruia nu vor să se focalizeze, pentru că, dacă privesc în interior, vor simţi o mare gaură neagră.

A FILA ÎNĂLŢIMEA AŞTEPTĂRILOR

Ce imagine proiectezi chiar acum spre ceilalţi? Dar spre tine? Dar la birou? Dar faţă de prieteni? Faţă de părinţi? Faţă de copii? Faţă de animalul tău de companie? Sunt identice sau diferite? Cum te vezi pe tine, comparat cu cum crezi că te văd ceilalţi? în ce moduri specifice crezi că imaginea ta de sine este diferită de imaginea pe care o proiectezi faţă de ceilalţi? Cum îţi dai seama de diferenţe? Această diferenţă ţi-a cauzat conflicte cu alte persoane sau probleme de vreun fel?

Împachetarea Sinelui ca pe un obiect

„ Pot fi orice vreau. ”

Atunci când cei din tipul Trei se simt nesiguri, ei se protejează având încă şi mai multă grijă de imaginea lor. Mare parte din comportarea lor începe să amintească de un joc de relaţii publice. Ei încep să simtă că felul cum sunt percepuţi e totul. în loc să îşi dedice energiile dezvoltării talentelor lor native, ei îşi alocă resursele întreţinerii imaginii lor aşa cum o percep alţii. în încercarea de a găsi o formulă câştigătoare, ei vor spune, vor face

sau vor fi orice le cer obiectivele lor şi orice îi salvează de la o potenţială umilinţă, fie că abordează o falsă modestie însoţită de atitudini conciliante, fie opusul acestei atitudini.

Sentimentul că trebuie să calci mereu ca pe ouă aduce cu el o tensiune constantă; e ca şi cum ar fi mereu la un interviu pentru angajare. Ceilalţi nu pot decât să îşi imagineze anxietatea şi nesiguranţa pe care cei din tipul trei trebuie să şi le reprime pentru a fi în stare de funcţionare. Se tem mereu să nu spună sau să nu facă ceva greşit. Nu pot lăsa garda jos nici un moment, aşa că nu pot fi niciodată cu adevărat spontani sau adevăraţi, pentru că ar putea fi puşi la îndoială, ceilalţi ar putea râde de ei sau ar putea să îi perceapă într-o lumină mai puţin favorabilă.

Problema e că cei din tipul Trei se tratează pe ei înşişi ca pe nişte obiecte. („Trebuie să mă „vând" celorlalţi.") Aşa cum am văzut, în copilărie, tipul Trei era deseori doar o extensie a nevoilor narcisiste ale altcuiva. Ei au învăţat că nevoile şi sentimentele lor adevărate nu contează; că există doar ca obiecte care trebuie să fie admirate şi dorite. Durerea provocată de aceste lucruri e atât de mare încât cei din tipul Trei trebuie să rupă legătura cu sufletul lor ca să reziste. Insă doar sufletul e cel care ne ajută să discernem adevărul, aşa că atunci când ne desprindem de el, ne desprindem şi de legătura noastră cu adevărul. Acesta devine atunci un bun de schimb, în funcţie de necesităţile momentului.

Această autoajustare şi detaşare continuă îi face pe cei din tipul Trei şi pe cei apropiaţi lor să sufere, aşa cum povesteşte Arthur, un preot foarte conştiincios.

Eram atât de competitiv în munca mea încât mă credeam mai bun decât ceilalţi şi eram văzut ca arogant şi distant. îmi reprimam emoţiile acasă şi fie îmi făceam probleme că soţia mea ar putea să nu mă susţină, fie eram ca şi absent faţă de ea. îmi făceam exagerat de multe griji despre ce ar putea „ei" să gândească despre mine; acum câţiva ani am descoperit că dimineaţa mă îmbrăcam pentru lucru astfel încât să impresionez un grup nedefinit de colegi din centru, pe care nici măcar nu îi cunoşteam!

ADAPTAREA

Observă atunci când te adaptezi în funcţie de împrejurimi. De câte ori pe zi faci asta? Observă diferenţele între felul cum te arăţi prietenilor, colegilor, familiei şi aşa mai departe. Dă-ţi seama atunci când anumite intonaţii sau ritmuri se strecoară în modelele tale verbale. Atunci când observi aceste adaptări, ce efect au ele asupra stabilităţii tale? Dar asupra legăturii tale cu inima ta? Atunci când te adaptezi, te simţi mai valoros sau mai puţin valoros?

Frica dc intimitate

Atâta timp cât cei din tipul Trei încearcă să se convingă şi să îi convingă şi pe ceilalţi că au tot ce le trebuie, ei nu le pot permite altora să se apropie prea mult. Intimitatea ar permite altora să vadă că dc fapt nu au tot ce le trebuie, că nu sunt persoana care par. Cei din tipul Trei mediu sunt conştienţi că există o discrepanţă între ceea ce sunt şi ceea ce arată lumii, însă sunt îngroziţi de ideea de a-i lăsa pe alţii să vadă această prăpastie. Se tem ca altcineva să îşi dea seama cât de singuri, de goi şi de fără valoare sc simt ei de fapt, şi astfel să le mărească nesiguranţa ascunsă pe care o poartă în ei. Cu cât ceilalţi sc apropie mai mult, cu atât mai mult simt că aceştia vor vedea dincolo de faţadă, prin crăpăturile dulapului, şi îi vor respinge. Decât să rişte să fie respinşi, vor încerca în mod tipic să se adune şi să realizeze şi mai multe astfel încât ceilalţi să fie mulţumiţi de ei (adică de imaginea lor), şi să nu pună la îndoială sau să ameninţe relaţia dintre ei.

Pentru a-i ţine pe oameni la o distanţă sigură, menţinându-le în acelaşi timp atenţia şi părerea bună despre ei, cei din tipul Trei mediu cultivă un fel de prietenie profesională sau de jovialitate care să ţină locul adevăratei intimităţi şi apropieri. Din exterior, căsătoria lor poate părea perfectă, şi totuşi soţului sau soţiei să le lipsească adevărata intimitate şi legătura emoţională. Cei din tipul Trei caută de obicei imaginea unei relaţii de succes în loc de realitatea ei, în special dacă intimitatea implică riscul de a fi vulnerabil sau pretenţios, sau de a fi respins pentru că nu împlineşte nevoile celeilalte persoane.

împărtăşeşte cuiva de încredere ceva despre tine care te face să te simţi vulnerabil. în timp ce faci asta focalizează-te pe sentimentul de vulnerabilitate. E neplăcut? Cum e? Cum te face să te simţi faţă de cealaltă persoană? Ce ţi-e frică să îi arăţi despre tine?

Narcisismul şi lauda

„Ce trebuie să fac ca să te impresionez?"

Cu cât mediul din copilăria unui Trei a fost mai nesănătos, cu atât mai mult le este afectat simţul valorii, şi cu atât le va fi mai greu să găsească şi să păstreze sentimentele autentice ale propriei valori. Vor fi forţaţi să caute aceste sentimente prin acceptarea şi aprobarea celorlalţi, şi totuşi acceptarea şi aprobarea pe care le primesc nu îi face niciodată să se simtă valoroşi şi importanţi. Lacunele narcisiste se manifestă de obicei prin supracompensare, adică prin laudă.

în funcţie de cât de narcisişti sunt, cei din tipul Trei mediu pot să-şi creeze aşteptări majore faţă de ei înşişi. A avea succes nu este de ajuns: ei au nevoie să fie celebri sau importanţi, să fie „vedete", cunoscute şi apreciate pentru ceva anume. Bineînţeles, acest lucru îi supune frecvent dezamăgirilor şi umilirilor.

Cei din tipul Trei pot fi seducători şi se pot implica într-o fugă după cuceriri sexuale care să le sporească respectul dc sine. Deseori se aranjează pentru a atrage atenţia, doar ca apoi să reacţioneze cu ostilitate sau indiferenţă dacă cineva chiar îi admiră sau îi caută. („Vreau să te uiţi la mine, dar nu vreau să te bag în seamă.") îşi fac griji pentru reputaţia lor şi despre cum este ea afectată de oamenii din viaţa lor. Nu numai că trebuie să fie atrăgători şi plăcuţi, dar la fel trebuie să fie şi soţul (soţia) şi copiii lor, prietenii lor şi chiar şi animalele lor de companie - chiar dacă ideal ar fi ca toţi aceştia să nu fie mai atrăgători şi mai plăcuţi decât ei.

Tawney îşi aminteşte:

Perioadele din viaţa mea când mă simţeam cea mai izolată erau cele în care îmi dădeam cel mai tare silinţa să fiu ,, extraordinară

îmi amintesc că eram foarte suplă, aveam unghii perfecte (false bineînţeles), machiaj perfect, eram îmbrăcată cu haine scumpe şi la modă, purtam diamante şi blănuri (adevărate bineînţeles), îmi mai amintesc că oamenii se uitau la mine cu admiraţie, iar eu nu simţeam nimic. Mi-am dat seama că atunci când sunt atât de separată de mine însămi nu prea am amintiri la care să mă raportez. Cred că ceea ce m-a ajutat să ies din acea stare a fost recunoaşterea faptului că nu rămâneam cu nimic din ea. Nu am aproape nicio amintire din ziua nunţii mele, de exemplu. Efortul de a-mi reconstrui trecutul m-a ajutat să refac legătura cu mine însămi.

LA SĂ-I PE OAMENI SĂ TE DESCOPERE

Atunci când eşti în societate împreună cu alţi oameni, focalizează-te în primul rând asupra vieţii şi realizărilor *lor*. Află ce este interesant la fiecare. Observă faptul că asta le dă ocazia să fie şi ei curioşi în ce te priveşte, fără să trebuiască să îi impresionezi întâi. Gândeşte-te că celorlalţi e posibil să le placă de tine tară să trebuiască să îi impresionezi mai întâi. Cum te face să te simţi această posibilitate?

REACŢIA EA STRES: TREI MERGE CĂTRE NOUĂ

Sub influenţa unui stres crescând, mecanismul de adaptare al tipului Trei mediu poate să cedeze, tacându-i să manifeste unele din caracteristicile tipului Nouă mediu spre nesănătos. Cei din tipul Trei sunt foarte focalizaţi, hotărâţi să realizeze ceea ce îşi propun şi identificaţi cu ceea ce fac, iar migrarea către tipul Nouă le oferă o pauză în fuga lor neîncetată după succes.

Din cauză că sunt atât de dornici să-şi îndeplinească scopul şi să se afirme, cei din tipul Trei creează în mod inevitabil stresuri şi conflicte în relaţiile lor cu ceilalţi. în astfel de momente e posibil ca ei să încetinească ritmul, devenind mai diplomaţi şi mai îngăduitori, precum cei din tipul Nouă mediu. Ei vor vrea în

continuare să fie deosebiţi de restul, însă nu cu atâta fervoare. îşi vor relaxa garda şi vor încerca să se adapteze anturajului.

Aşa cum am văzut, fuga după succes îi poate conduce pc cei din tipul Trei în situaţii în care sunt nevoiţi să facă lucruri care nu îi interesează cu adevărat. Pot face faţă acestei situaţii pentru perioade limitate de timp, însă pe perioade mai lungi (sau o întreagă carieră sau relaţie care nu e bazată pe dorinţele reale ale celor din tipul Trei) îi va face să devină indiferenţi şi disociaţi precum unele cazuri din tipul Nouă. în loc să fie eficienţi, ei îşi vor umple timpul cu muncă şi rutină, sperând să treacă prin situaţiile dificile fără a fi afectaţi de ele. Deşi cei din tipul Trei sunt de obicei rapizi şi eficienţi în rezolvarea sarcinilor şi în a răspunde cererilor celorlalţi, stresul îi face să devină ciudat de iresponsabili şi de inerţi.

Eşecurile sau problemele majore apărute în cariera lor pot fi extrem de greu de suportat pentru cei din tipul Trei. în astfel de perioade, ei sunt dezamăgiţi de viaţă şi de ei înşişi. Golul lor interior iese la suprafaţă şi pot părea apatici şi consumaţi. în loc să îşi folosească ingeniozitatea pentru a schimba lucrurile în bine, ei au tendinţa să evite realităţile problemelor lor şi să îşi piardă timpul visând la cum le-ar plăcea să fie sau la viitorul lor mare succes.

STEAGUL ROŞU: C OMPETITIVUL ÎN PERICOL

Dacă cei din tipul Trei au suferit o criză majoră fară să primească ajutor sau să ştie cum să o rezolve, sau dacă au fost victimele unui abuz repetat în copilărie, ei pot trece linia roşie către aspectele inferioare ale tipului lor.

O lovitură sau o criză existenţială care lezează grav încrederea în sine a celor din tipul Trei îi poate face să recunoască cu groază că viaţa lor a fost clădită pe o fundaţie slabă sau chiar falsă. Ei se tem că nu vor reuşi, că succesele lor sunt în van, sau că ceea ce pretind ei că sunt ca persoane nu e chiar adevărat. Unele din aceste temeri sunt bazate pe realitate. Dacă cei din tipul Trei pot vedea adevărul ce stă la baza temerilor lor, pot să îşi schimbe viaţa, îndreptându-se spre însănătoşire şi eliberare. Pe de altă parte.

e posibil ca ei să încerce şi mai mult să îşi păstreze iluziile de superioritate şi să nege faptul că suferă sau că au vreo problemă. („Nicio problemă! Sunt foarte bine." „Voi face *orice* pentru a merge înainte.") Dacă cei din tipul Trei persistă în această atitudine, ei pot ajunge pe nivelele de dezvoltare nesănătoase. Dacă observaţi la dumneavoastră sau la cineva pe care îl cunoaşteţi următoarele semne de avertizare pe o durată mai lungă de câteva săptămâni, este foarte recomandat să se meargă la consiliere, terapie sau o altă formă de ajutor.

SEMNE DE A VER TIZA RE

PATOLOGIE POTENŢIALĂ: tulburări narcisiste de personalitate, hipertensiune, depresie, mânie narcisistă şi manifestări răzbunătoare, mitomanie, comportament psihopat

- Epuizare fizică şi consumpţie datorate muncii exagerate
- Imagine de sine din ce în mai falsă, nesinceritate şi minciună
- Lipsa sentimentelor, goliciune interioară
- Mascarea gradului dc suferinţă emoţională
- Gelozie şi aşteptări exagerate legate de succes
- Exploatare şi oportunism
- Episoade severe de mânie şi ostilitate

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA TREI SĂ SE TRANSFORME:

- în primul rând, învăţaţi să vă daţi seama când „jucaţi un rol" pentru cineva - când deveniţi imaginea voastră în loc să vorbiţi şi să acţionaţi în mod autentic. E posibil să observaţi că vă identificaţi cu această imagine chiar şi când nu e nimeni altcineva prin preajmă! Chiar dacă masca pe care v-aţi construit-o poate fi ok şi poate fi chiar util să o folosiţi din când în când, starea de conştienţă vă va da posibilitatea *să alegeţi* când să o folosiţi. Fără conştienţă, nu sunteţi decât servitorul acestei imagini.

• La fel precum tipurilor Opt şi Nouă, v-ar prinde bine să mai luaţi câte o pauză din când în când şi să vă lăsaţi timp pentru relaxare. Fiind tipul Trei, nu vă daţi prea repede seama când deveniţi prea stresat, şi câteodată e nevoie de o problemă majoră de sănătate sau relaţională pentru a vă face să înţelegeţi că vă întinderi prea mult. Opriţi-vă periodic în timpul zilei, respiraţi profund şi desprindeţi-vă câteva momente de proiectele voastre pentru a vă interioriza. Sunteţi neliniştit? Supărat? Copleşit? Aceste pauze pot părea că vă încetinesc, dar pe termen lung vă vor ajuta să vă păstraţi bunăstarea emoţională şi fizică, şi astfel e foarte posibil să vă îndepliniţi sarcinile cu mai mare uşurinţă.
• Căutaţi oameni în care să aveţi încredere şi cărora să le împărtăşiţi neliniştile şi vulnerabilităţile voastre. Cei din tipul Trei îşi găsesc de obicei uşor amici şi petrec destul de mult timp cu ei, dar nu e acelaşi lucru cu a găsi pe cineva căruia să îi povesteşti, simţindu-te în siguranţă, despre ce te face să te simţi vulnerabil, ce te răneşte sau te înspăimântă. Căutaţi oameni care să vă poată asculta, şi daţi-vă seama că nu trebuie să vorbiţi despre toate dintr-o dată. începeţi prin a împărtăşi lucruri mărunte despre ce simţiţi şi aceasta vă va ajuta să vă deschideţi, simţindu-vă în acelaşi timp în siguranţă. (Un psihoterapeut bun vă poate ajuta foarte mult în această direcţie.) De asemenea, în ciuda părerilor voastre, împărtăşirea unora din vulnerabilităţile voastre unor prieteni sănătoşi îi va face pe aceştia să vă aprecieze mai mult, şi nu îi va dezamăgi.
• Creativitatea este foarte importantă pentru cei din tipul Trei, în special când o manifestă pentru ei înşişi şi nu pentru un public de orice fel. Pictura, ceramica, scrisul, cântatul sau desenul şi jurnalistica vă pot ajuta să fiţi mai aproape de propriile sentimente şi de adevărata voastră fiinţă. Vă puteţi chiar crea un spaţiu sacru acasă, dedicat în întregime creativităţii voastre şi căutării de sine. Problemele de serviciu sunt interzise aici! Este refugiul vostru faţă de ce cere de la voi viaţa, şi în special faţă de ce cereţi voi de la voi înşivă.
• Sunteţi o tipologie care are în mod special nevoie de meditaţie, chiar dacă e puţin probabil să aveţi înclinaţie către aceasta. Să

stai tară să faci nimic nu prea are sens pentru egoul vostru cel hotărât şi competitiv, însă are foarte mult sens pentru sufletul vostru. Iar a medita nu înseamnă deloc a nu face nimic. De fapt, după problemele din copilărie, e poate cea mai mare provocare pe care o veţi înfrunta vreodată. E o realizare umană majoră să fii capabil *să fii* pur şi simplu, şi este în mod special o realizare pentru cei din tipul Trei. Dacă la început pare dificil, folosiţi-vă disciplina şi perseveraţi - tipul Trei face de obicei salturi bruşte majore.

• Găsiţi domenii în viaţa voastră unde puteţi contribui făcând parte dintr-o echipă, dar *nu* ca şef de echipă! Faptul de a învăţa să conlucraţi cu alţii tară să trebuiască să fiţi în centrul atenţiei nu e uşor pentru cei din tipul Trei, însă le aduce o satisfacţie enormă şi neaşteptată. Puteţi încerca să lucraţi ca voluntar la un spital local, la o şcoală sau la un azil de bătrâni. Veţi fi surprinşi de ce se naşte în voi atunci când faceţi ceva pentru ceilalţi, nu numai ca apropiere pe care un astfel de efort o creează, ci mai ales ca stări şi emoţii pe care vi le trezeşte. Puteţi găsi un imens sentiment de împlinire şi valoare personală, pe care nici nu l-aţi fi visat că ar fi posibil.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI TREI

„ îmi place să fiu eu. ”

Persoanele sănătoase din tipul Trei sunt binecuvântate cu un respect de sine autentic, opus narcisismului exagerat. Au o apreciere realistă şi profundă a propriei persoane şi a vieţii lor, care le dă încredere şi o apreciere corectă a posibilităţilor proprii. Am putea spune că au o *iubire de sine* echilibrată, care le permite să îi iubească şi pe alţii necondiţionat şi liber. Această iubire.de sine nu e uşor de clintit sau de ameninţat, pentru că se bazează pe afirmarea adevăratelor calităţi ale celor din tipul Trei, ca şi pe recunoaşterea limitelor. E aproape de la sine înţeles că şi ceilalţi

au enorm de câştigat din compania unei persoane având astfel de calităţi admirabile.

Datorită respectului autentic de sine, cei din tipul Trei înţeleg valoarea investiţiilor făcute în ei înşişi şi în dezvoltarea lor personală: ei sunt ambiţioşi, încrezători şi perseverenţi, au grijă de ei din punct de vedere fizic şi îşi iau drept scop să se cunoască mai bine şi să îşi organizeze mai bine viaţa. Ei urmăresc mereu să afle noi moduri de a-şi îmbunătăţi viaţa şi de a-i învăţa pe alţii cum să se dezvolte.

„Investiţia în sine" poate însemna concret a cheltui bani, energie şi timp pentru sine, tară a fi însă narcisist şi fără a exagera. Investiţiile în sine sănătoase sunt necesare pentru cineva care doreşte să realizeze ceva important în viaţă. E necesar să beneficiem de o educaţie bună, să ne stabilim propriile priorităţi şi să nu ne abatem de la ţelurile noastre. Cei din tipul Trei se dedică dezvoltării calităţilor pe care le au.

In afară de investiţia în propriile talente, cei din tipul Trei superior îi ajută şi pe alţii să se manifeste la întregul lor potenţial; ei îşi folosesc capacitatea de a-i entuziasma şi motiva pe oameni să realizeze mai mult decât aceştia credeau că pot. Cei din tipul Trei care lucrează ca doctori, asistente, profesori sau terapeuţi pot avea un efect inspirator asupra elevilor sau clienţilor lor, prin puterea exemplului. Un fizioterapeut îl poate motiva pe un copil cu handicap fizic pe care alţii l-au abandonat şi îl poate face să meargă din nou, un profesor de muzică îşi poate inspira studenţii să se depăşească, un antrenor poate dărui echipei sale plăcerea de a şti că au dat ce a fost mai bun în ei.

Cei din tipul Trei superior îşi folosesc talentele şi elocvenţa pentru a susţine cauze nobile. Din această cauză, ei devin deseori modele umane deosebite în domeniul în care sc implică. Multe corporaţii şi organizaţii angajează persoane armonioase din tipul Trei care să îi reprezinte. Ei sunt foarte buni la comunicare şi promovare şi ştiu să prezinte un lucru într-un mod atractiv şi inspirator. Pot fi foarte eficienţi în construirea normelor morale şi a spiritului unei comunităţi.

Eve este o femeie drăguţă şi graţioasă care lucrează ca trainer într-o corporaţie:

Majoritatea timpului îmi place faptul că sunt tipul Trei pentru că realizez atât de multe. Recent am abordat în acelaşi spirit un nou job. Mi-am propus să îmi fac colegii să se simtă parte dintr-o echipă câştigătoare. Am putut de asemenea să obţin o mărire de salariu pentru cinci din subordonaţii mei. Acum îmi sunt atât de loiali încât ar merge şi pe cărbuni aprinşi. Mă consideră cea mai bună, şi asta mă face să mă simt extraordinar! Îmi place să pot motiva oamenii să dea ce au mai bun în ei.

Cei superiori din tipul Trei sunt centraţi şi îngăduitori cu sine. Ei manifestă o sinceritate, simplitate şi autenticitate profund inspiratoare pentru ceilalţi. Ei se văd pe sine într-un mod realist, acceptându-şi limitările şi apreciindu-şi talentele tară să se ia totuşi prea în serios. Sunt blânzi, emoţionant de adevăraţi şi afectuoşi - oameni cu adevărat admirabili care se bucură de admiraţia pe care o trezesc, dar nu *au nevoie* de ea.

Depăşirea rănilor narcisiste suferite în prima parte a vieţii a facut-o pe Lynn să se simtă total diferit, atât faţă de ea însăşi cât şi faţă de ceilalţi.

Sunt îmbibată de o prezenţă sau o strălucire interioară care radiază şi în afară. E magnetică, atrăgând oamenii către mine fără să trebuiască să fac sau să realizez nimic. O persoană m-a întrebat recent: „Întotdeauna străluceşti aşa?" Mă simt transcendentă şi în acelaşi timp foarte umană şi cu picioarele pe pământ.

DIRECŢIA DE INTEGRARE: TREI MERGE SPRE ŞASE

Cei din tipul Trei, la fel ca şi cei superiori din tipul Şase, se ancorează în prezent şi îşi păstrează sănătatea şi echilibrul învăţând să sc dedice altor persoane şi unor scopuri care transcend interesul lor personal. Aceasta le mută atenţia de la nevoia de a hrăni o imagine de sine către dorinţa reală de a ajuta la dezvoltarea a ceva mai mare şi mai important decât propria persoană. Cei din tipul Trei care merg către integrare încep să găsească un sentiment real

de respect de sine în moduri pe carc nu le-ar fi putut anticipa înainte. Mai departe, pe măsură ce interacţionează şi colaborează cu ceilalţi, atât în carieră cât şi în relaţii, ei încep să descopere curajul şi sentimentul de ghidare interioară al celor din tipul Şase superior, care le permite să-şi reveleze mai multe din calităţile lor autentice. Comunicarea devine simplă, sinceră şi directă - nu mai au nevoie să-i impresioneze pe ceilalţi.

Oricât de mult s-ar strădui, căutarea recunoaşterii celorlaţi prin urmărirea unor ţeluri care nu provin din sufletul lor pare să nu le dea satisfacţie niciodată. Totuşi, spre surpriza lor, cei din tipul Trei găsesc o satisfacţie profundă şi sentimente de împlinire în acte dezinteresate şi în împărţirea responsabilităţilor, atunci când îşi ascultă impulsurile inimii. Vor fi profund emoţionaţi de ceea cc crcează împreună cu ceilalţi, văzând frumuseţea şi bunătatea a ceea ce au creat, indiferent de recunoaşterea pe care o primesc sau nu pentru acţiunile lor. In astfel de momente, cei din tipul Trei încep să experimenteze adevărata lor identitate şi valoare.

Cei din tipul Trei mediu au tendinţa să se simtă precum nişte solişti - capabili să îi motiveze pe alţii şi să creeze spirit de echipă, însă trăind toate aceste lucruri individual. Povara faptului că au trebuit să fie Eroul familiei nu le-a permis să caute ajutor sau alinare în exterior, pentru că eroul nu are voie să ceară ajutor. Insă dacă merg pe direcţia de integrare către Şase, vor începe să recunoască şi să accepte ajutorul care le este oferit, şi vor avea curajul să îl ceară atunci când au nevoie dc el. Aceasta tinde să trezească în ei frica intensă de a nu-i dezamăgi pe ceilalţi. („Dacă vor şti cum mă simt *cu adevărat* mă vor abandona") Pe măsură ce învaţă să-şi construiască relaţii solide cu oamenii pe care i-au ales, bazate pc încredere şi respect reciproc, la fel ca cci din tipul Şase superior, încep să parcurgă călătoria cea mai importantă, de a-şi găsi propria ghidare interioară.

Bineînţeles că imitarea celor din tipul Trei a trăsăturilor unui Şase mediu nu îi va ajuta prea multpe cei din Tipul Trei. Implicarea exagerată în proiecte şi încercarea de a-şi construi identitatea şi securitatea prin diverse afilieri (subordonări) nu va face decât să întărească preocuparea lor în direcţia imaginii de sine şi a performanţei. Dacă cei din tipul Trei

vor renunţa la identificarea lor cu performanţa, în ei se vor trezi în mod natural rezistenţa, devotamentul şi curajul celor din tipul Şase superior.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

Pentru a se elibera, cei din tipul Trei trebuie să renunţe la credinţa că propria valoare depinde de părerea celorlalţi.

Doar atunci ei pot începe să devină mai centraţi şi mai autentici. Este o cale dificil de străbătut pentru cei din tipul Trei, dar e foarte directă. La început ei se lovesc de sentimentul de gol din inima lor, însă gradat, cu răbdare şi compasiune, vor fi capabili să se deschidă faţă de suferinţa şi ruşinea din spatele acestui gol. Pe măsură ce suferinţa este văzută, vindecată şi eliberată, şi chiar tară să-şi dea seama când şi cum a intervenit schimbarea, ei înţeleg treptat că sunt destul de diferiţi de cum credeau înainte. Eliberaţi de povara de a trăi conform aşteptărilor celorlalţi, cei din tipul Trei găsesc lumina şi libertatea extraordinară dăruite de împlinirea dorinţelor propriei inimi.

Cei din tipul Trei trebuie să înţeleagă foarte clar că masca lor trebuie aruncată, iar sentimentele de gol interior trebuie conştientizate pentru ca vindecarea să poată avea loc. Graţia salvatoare este, desigur, faptul că nu există un gol interior adevărat la nivelul sinelui esenţial. Atunci când masca e îndepărtată, aparenta goliciune va fi umplută din interior. E ca şi cum chiar acea mască ar fi exercitat o presiune care reprima adevăratul sine; odată masca aruncată, şinele real nu mai e împiedicat de nimic în a sc revela. Mai degrabă decât să descopere că sunt goi şi fară valoare, cei din tipul Trei vor înţelege atunci că sunt doar mai puţin dezvoltaţi în anumite domenii (iar numeroasele domenii în care sunt deja evoluaţi rămân.) E nevoie de curaj şi, la modul ideal, de susţinere din partea soţului (soţiei), a unui prieten bun, a unui terapeut sau preot pentru cineva din tipul Trei care porneşte în această călătorie a revelării de sine.

Tawney ne povesteşte care poate fi diferenţa.

Diferenţa este că acum fac alegeri bazate pe ceea ce am cu adevărat nevoie şi nu pe ce m-ar putea face mai „de dorit". Nu mai am nevoie să „fiu cea mai bună "pentru altcineva în afară de

mine. Pot să îmi exprim emoţiile liber, ţară să mă îngrijorez ce ar putea gândi ceilalţi despre mine, şi îmi dau voie să arăt aşa cum îmi doresc fără să mă judec. Mă simt cumva mai moale, mai relaxată. Cea mai marc parte a vieţii mele am iradiat în jurul meu tipul meu de personalitate - am fost un Trei autentic. Astăzi, sunt doar eu.

Atunci când cei din tipul Trei sunt dispuşi să rişte să piardă aprobarea celor din jur şi în schimb să-şi urmeze inima, ei pot deveni persoanele extraordinare care şi-au dorit întotdeauna să devină. Iubirea şi admiraţia care le sunt dăruite ajung adânc în sufletul lor, permiţând unei grădini noi şi frumoase să înflorească acolo.

Mărie, o terapeută, a învăţat acest secret important:

întreaga mea identitate era prinsă în a face şi, bineînţeles, a reuşi. Până când am învăţat să fiu pur şi simplu, nu eram prea sinceră sau adevărată... Eram mereu rapidă, competentă şi capabilă. Sunt şi acum, dar acum nu mai e atât de important pentru mine să fiu cea mai bună. E mai important să fiu fidelă lucrurilor care sunt cu adevărat valoroase pentru mine.

Odată ce centrul lor de gravitaţie s-a schimbat din exteriorul lor în interior, sentimentul că sunt ghidaţi de suflet e incomparabil cu orice au trăit până atunci. Când l-au experimentat o dată, e puţin probabil că vor vrea să îl mai schimbe cu altceva.

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

Atunci când sunt capabili să refacă legătura cu inima lor, cei din tipul Trei superior manifestă darul esenţial al *autenticităţii* mai bine ca orice alt tip. Comportamentul lor devine sincer, tară să mai încerce să fie mai mult sau mai puţin decât sunt de fapt. Ei devin simpli şi disponibili, arătându-ne adevăratul lor sine cu sinceritate şi umilinţă.

Autenticitatea nu înseamnă să fii sincer în mod brutal. Autenticitatea înseamnă să manifeşti ceea ce eşti în acel moment. Atunci când cei din tipul Trei sunt prezenţi, sunt simpli şi pot spune adevărul care le vine direct din inimă. La prima vedere, aceasta poate că nu pare o mare realizare, dar dacă ne gândim, ne dăm seama cât de rar ne arătăm celorlalţi în acest mod.

Pe măsură ce cei din tipul Trei învaţă să îşi accepte şi să îşi manifeste autenticitatea, calităţile lor esenţiale încep să iasă la lumină. E greu să vorbim despre asta, nu din cauză că e ceva abstract ci din cauză că e ceva fundamental pentru existenţa noastră şi că avem tendinţa să fim orbi faţă de aceste aspecte. Poate că cel mai bun cuvânt este *valoare* - faptul *că suntem valoroşi pentru că există*m.

Această idee foarte prezentă în societatea noastră, care afirmă faptul că suntem valoroşi numai dacă avem un venit sigur, calităţi fizice remarcabile sau o pregătire profesională de excepţie este un mod superficial în care este percepută valoarea. E un substitut creat de personalitate, desprinsă de fundamentul Fiinţei, care este sursa adevăratei valori.

Dacă ne vom opri să mai gândim aşa vom înţelege că noi suntem cei care dăm valoare lucrurilor. A fi actor poate că ne va da va mai multă încredere în noi. Dar pentru altcineva, aceeaşi carieră poate fi tară sens sau chiar ceva trivial. încrederea în sine a acestora poate că depinde numai de mărimea contului în bancă. Nu numai că ce considerăm valoros variază de la o persoană la alta, dar chiar felul cum percepem valoarea se schimbă în cursul vieţii. Evident, firul care uneşte toate acestea suntem *noi.* Noi proiectăm valoarea noastră Esenţială într-o slujbă sau o persoană, sau un lucru, sau o activitate şi apoi încercăm să ne simţim valoroşi având acele lucruri. Dar lucrurile ăstea nu sc termină niciodată.

Când intrăm în legătură cu valoarea noastră Esenţială, ştim că este o parte intrinsecă a naturii noastre adevărate. Nu putem fi lipsiţi de valoare, putem doar să uităm că ea se află acolo. Nicio problemă, nici-o durere sau umilinţă nu pot diminua valoarea Esenţială a unei persoane. Pot numai cel mult să modifice persoana, dându-i posibilitatea unei înţelegeri, acceptări şi expansionări viitoare.

Astfel, când cei din tipul Trei vor fi capabili să-şi perceapă în mod direct valoarea Esenţială se vor elibera de căutarea neprecupeţită a stimei de sine prin intermediul a ceea ceau realizat. Aceasta le va permite să aibă timpul şi spaţiul de a trăi cu o extraordinară măreţie a spiritului o viaţă plină de iubire, de bogăţie şi minuni.

Adună punctajele celor 15 propoziţii pentru Tipologia a Treia. Rezultatul tău va fi între 15 şi 75. Următorul îndrumar te va ajuta să îţi descoperi sau să-ţi confirmi tipologia.

- 15 Nu eşti probabil un tip asertiv. Nu eşti un tip Trei, Şapte sau Opt.
- 15-30 Nu eşti probabil tipul Trei
- 30-45 Probabil că ai ceva probleme caracteristice tipului Trei sau un părinte aparţinând tipologiei Trei
- 45-60 Probabil că ai o componentă tip Trei
- 60-75 Faci probabil parte din tipologia a Treia (dar poţi să faci parte totuşi din altă tipologie, dacă vezi că mai multe aspecte nu ţi se potrivesc)

Foarte des, cei din tipologia a Treia pot să greşească identificându-se cu tipologiile Cinci, Unu sau Opt. Cel mai des, cei din tipologiile Opt, Şapte, sau Nouă pot să greşească identificându-se cu tipologia a Treia.

CAPITOLUL 10

TIPOLOGIA A PATRA: INDIVIDUALISTUL

ARTISTUL

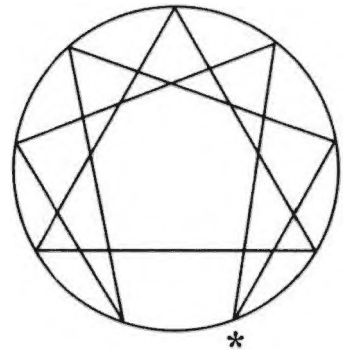
ROMANTICUL

MELANCOLICUL

ESTETUL

VICTIMA TRAGICĂ

FIINŢA SPECIALĂ



„Arta, în întregime, este un soi de confesiune, mai mult sau mai puţin indirectă. Orice artist, pentru a supravieţui, se vede nevoit, până la urmă, să se debaraseze de propriile angoase. ”

JAMES BALDWIN

„ La urma urmei, poate că măreţia artei se naşte din tensiunea permanentă dintre frumuseţe şi chin, dintre dragostea de oameni şi nebunia creaţiei, dintre solitudinea insuportabilă şi epuizanta mulţime, dintre respingere şi consimţământ. ”

ALBERTCAMUS

„Fericirea e benefică pentru corp, dar suferinţa e cea care dezvoltă puterile minţii. ”

MARCEL PROUST

„Mai bine te înfrupţi din pocalul suferinţei, decât să îţi umezeşti buzele cu plăceri superficiale. ”

WILLIAM HAZLITT

„Doar un geniu se poate văicări în mod atractiv. ”

F. SCOTT FITZGERALD

TESTUL RISO-HUDSON

DTA
pentru
Detenni narea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Acordaţi un punctaj între 1 şi 5 pentru fiecare dintre afirmaţiile următoare în funcţie de gradul său de veridicitate şi aplicabilitate în ceea ce vă priveşte, luând în considerare următoarea scară de valori:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... In general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___1. Mulţi mă percep ca fiind enigmatic, dificil şi contradictoriu - şi îmi place asta la mine.
___2. Tind să ţin în mine sentimente negative multă vreme, până să mă eliberez de ele.
___3. Deseori mă simt singur şi părăsit, chiar şi când sunt în compania persoanelor apropiate.
___4. Dacă sunt criticat sau neînţeles, tind să mă retrag în mine şi să stau îmbufnat.
___5. Mi-e greu să mă implic în proiecte, dacă nu deţin controlul creativ.
___6. Tind să nu mă conformez regulilor şi aşteptărilor, pentru că vreau să-mi las amprenta pe orice întreprind.
___7. După majoritatea standardelor, sunt relativ dramatic şi temperamental.
___8. Tind să petrec relativ mult timp imaginându-mi scene şi conversaţii care nu s-au întâmplat neapărat.
___9. Tânjesc după cineva care să mă salveze şi să mă ducă departe de situaţia asta apăsătoare.

10. Când dau de greu, tind să mă prăbuşesc şi să renunţ - poate renunţ prea uşor.
11. Pot ierta aproape orice, înafară de prost-gust.
12. în general, nu-mi prea place să lucrez prea îndeaproape cu alţii.
13. Regăsirea de sine şi loialitatea faţă de nevoile mele emoţionale au fost mereu motivaţii puternice pentru mine.
14. Nu-mi place nici să preiau conducerea, nici să fiu condus.
15. Sunt perfect conştient de vocea intuiţiei mele, fie că am sau nu curajul să acţionez după cum îmi dictează.

Vezi pagina 305 pentru interpretarea punctajului.

TIPOLOGIA TIP PATRU - INDIVIDUALISTUL

- **Frica de bază:** că nu are identitate, lipsit de importanţă personală
- **Dorinţa dc bază:** Regăsirea de sine şi a propriului sens, crearea unei identităţi din experienţa interioară
- **Mesajul superegoului:** Totul e bine daca eşti loial sinelui

Tipul sensibil, retras: expresiv, dramatic, egocentric şi temperamental.

Numim acest tip „Individualistul" pentru că îşi menţine identitatea prin a se considera profund diferit de ceilalţi. Tipul Patru se crede cu totul altfel decât restul oamenilor şi, prin urmare, consideră că nimeni nu-1 poate înţelege sau iubi pe măsură. Consideră că este înzestrat cu talente şi daruri unice, dar şi dezavantaje şi defecte dc neînţeles pentru ceilalţi. Mai mult decât oricare alt tip de personalitate, Patru este conştient de aceste diferenţe şi se concentrează pe propriile lipsuri şi defecte.

Tipul Patru sănătoas e sincer cu sine: îşi cunoaşte şi acceptă toate sentimentele şi îşi poate privi în faţă motivaţiile, contradicţiile şi conflictele emoţionale, tară a le nega sau masca. Nu le este prea agreabil ceea ce găsesc, dar nici nu încearcă să îşi raţionalizeze

starea şi nici să ascundă aceste aspecte de ei înşişi sau de alţii. Nu se tem să se privească aşa cum sunt. Sunt dispuşi să dezvăluie despre ei lucruri profund personale şi chiar ruşinoase, pentru că sunt hotărâţi să înţeleagă adevărul din experienţele lor, astfel încât să îşi descopere propria natură şi să fie împăcaţi în ceea ce priveşte istoria lor emoţională. Această capacitate le dă o rezistenţă tăcută în faţa greutăţilor vieţii. Faptul că sunt familiarizaţi cu latura lor întunecată face să le fie mai uşor să treacă prin experienţe dureroase, care probabil ar fi copleşitoare pentru alte tipuri de personalitate.

Cu toate acestea, ei declară deseori că le lipseşte ceva, chiar dacă identifică cu greutate acel „ceva". Voinţă? Confort în societate? încredere in sine? Linişte emoţională? - tot ceea ce văd că alţii au din plin. Văd lucrurile în perspectivă suficient timp, dar deseori se întâmplă să observe că nu sunt siguri pe unele aspecte ale imaginii proprii - personalitatea sau însăşi structura Eu-lui. Consideră că duc lipsă de o identitate clară şi stabilă, mai exact, de o identitate socială satisfăcătoare.

Chiar dacă se consideră profund diferiţi de ceilalţi, nu vor să fie singuri. Se simt stânjeniţi şi, complexaţi şi, în adâncul lor, îşi doresc să interacţioneze cu persoane care le înţeleg sentimentele şi felul de a fi. „Romanticii" Eneagramei, tânjesc ca cineva să intre în viaţa lor şi să le aprecieze identitatea secretă, pe care şi-au crescut-o, hrănit-o şi ascuns-o de lume. Dacă, în timp, asemenea legătură rămâne de neatins, încep să îşi construiască o identitate bazată pe ideea cât de diferiţi sunt ei de restul lumii. Se consolează astfel, devenind individualişti consacraţi: vor să facă totul singuri, în felul lor, după regulile lor. Motto-ul lor este „Eu sunt Eu. Nimeni nu mă înţelege. Sunt diferit şi special", când, de fapt, îşi doresc confortul social şi încrederea de care, aparent, se bucură ceilalţi.

Personalităţile tip Patru au, în general, o percepţie negativă a lor şi o stimă de sine scăzută. încearcă să compenseze asta prin cultivarea unui alter-ego fantezist - o imagine de sine idealizată, bazată pe propria imaginaţie. Un tip Patru ne-a destăinuit că îşi petrecea mare parte din timpul liber ascultând muzică simfonică,

în timp ce visa că era un mare pianist, în concert - â la Vladimir Horowitz. Din nefericire, antrenamentul lui efectiv la pian a rămas mult în urma celei a pianistului din fantasma lui şi, deseori, se simţea stânjenit când era rugat să interpreteze. Talentul lui, deşi semnificativ, a ajuns să fie pentru el o sursă de ruşine.

De-a lungul vieţii, personalităţile tip Patru „încearcă" diverse identităţi, bazate pe stiluri, preferinţe şi calităţi pe care le găsesc atractive la ceilalţi. Dar, în interior, continuă să fie nesiguri de adevărata lor identitate. Problema e că îşi bazează măştile pe propriile sentimente. Când se privesc în interior, văd un tipar caleidoscopic şi instabil dc reacţii emoţionale. Ei înţeleg un adevăr de netăgăduit despre natura umană - că este dinamică şi mereu în schimbare. Insă, deoarece caută în emoţiile lor o identitate stabilă şi de încredere, înceară să cultive doar anumite sentimente, respingându-le pe celelalte. Unele sentimente le percep ca „eu", iar celelalte ca „non-eu". Exprimând doar anumite stări, ei consideră că sunt sinceri cu ei înşişi.

Una din cele mai grele provocări pe care le înfruntă este să se desprindă de sentimentele trecutului. Au tendinţa să-şi „lingă" rănile şi să se agaţe de resentimentele faţă de cei ce i-au rănit. Pot deveni atât de „ataşaţi" de dezamăgirile avute, încât nu mai pot recunoaşte comorile din viaţa lor.

Leigh este o mama singură, muncitoare, care s-a luptat cu aceste sentimente dificile mulţi ani:

"Mă prăbuşesc când sunt afară, în câmp deschis. Am avut un lung şir de relaţii dezastruoase. Am urât bunătatea surorii mele chiar bunătatea în general. Au trecut ani din viaţa mea fără să simt vreo bucurie, prefăcându-mă că zâmbesc, pentru că zâmbetele adevărate nu-mi veneau pe buze. îmi doream mereu tot ceea ce nu puteam avea. Aceste dorinţe nu se pot implini niciodată, acum realizez asta, pentru că m-am ataşat de DORINŢA în sine şi nu de vreun scop finit propriu-zis.

O poveste Sufită ne spune despre un câine bătrân care fusese chinuit foarte tare şi era înfometat aproape la limita inaniţiei. Intr-o zi, câinele a găsit un os, l-a luat cu el într-un loc sigur şi a început

să-l ronţăie. Era atât de înfometat, încât a ros bucata aceea multă vreme şi s-a înfruptat din ea cât de mult a putut. După un timp, un bătrân binevoitor a văzut câinele şi bucăţica lui jalnică de os şi a început să-i pună, pe nevăzute, mâncare proaspătă, prin preajmă. Dar câinele se ataşase atât de tare de „osul salvator" încât refuza să se desprindă de el şi curând a murit de foame.

Cei din tipul Patru se află în acceaşi situaţie problematică. Atâta timp cât sunt ferm convinşi că e ceva în neregulă cu ei, nu îşi vor permite să se bucure de vreuna din multele lor calităţi. Să îşi conştientizeze virtuţile ar însemna să îşi piardă identitatea (statutul de victimă care suferă) şi să rămână tară o personalitate relativ consistentă, ceea ce reprezintă frica de bază a tipologiei Patru. Ei evoluează şi devin sănătoşi, conştientizând că mare parte din povestea lor nu (mai) este adevărată. Vechile sentimente încep să se ofilească din moment ce încetează să îşi mai repete vechea poveste - că nu este relevant cine sunt ei în acest moment.

TIPARUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

> *„Modelul copilăriei care este descris aici nu* determină *tipologia personalităţii. In schimb, descrie tendinţele observabile în copilăria timpurie, care au un impact puternic asupra relaţiilor adulte ale persoanei."*

Copiii din tipologia Patru se simt foarte diferiţi de părinţii lor. Mulţi dintre ei preferă să îşi închipuie că au fost schimbaţi la spital din greşeală cu alt copil; că sunt orfani sau obicctul vreunei înlocuiri. Aceasta arată că ei au sentimentul că nu sunt văzuţi de către părinţi aşa cum sunt sau că nu s-a stabilit o legătură satisiacătoare între copil şi părinţi. în termeni psihologici, nu au avut parte de o oglindire (feed-back) satisfăcătoare, cel puţin nu a calităţilor şi talentelor care ar putea fi bazele viitoarei identităţi. în teoria sistemelor familiale, tipul Patru tinde a se identifica cu rolul „copilului rătăcit".

De aici ia naştere convingerea că ceva e în neregulă cu ei, ceea ce îi pregăteşte pentru călătoria de-o viaţă de a se regăsi pe sine. „Eu

nu sunt ca părinţii mei şi nu mă regăsesc în felul lor de a fi - cine sunt eu?" Se creează o predispoziţie spre a vedea în special lipsurile personale - ce lipseşte din personalitatea, viaţa şi relaţiile lor. La început sc simt abandonaţi şi neînţeleşi de părinţii lor, iar mai apoi, de-a lungul vieţii, şi de alte persoane semnificative.

Hannah are o funcţie administrativă, într-o universitate. Este o soţie şi mamă îndrăgită, şi totuşi suferă, din când în când, de sentimentele tipice de alienare ale personalităţii Patru.

„Am învăţat de timpuriu să nu mă bazez pe mama mea, să mă joc de una singură şi să-mi găsesc eu propriile mele soluţii. Tatăl meu, care de la început fusese nehotărât în privinţa copiilor, a început să călătorească mult când eu eram în clasele primare, astfel am ajuns să mă simt şi mai abandonată. "

Ca rezultat al acestui tipar comportamental, personalităţile de tip Patru reacţionează intens faţă de persoanele care le declanşează nevoia de feed-back, de a fi văzuţi şi apreciaţi pentru ceea ce sunt. La un nivel mai profund, se poate spune că ei îşi caută mama şi tatăl pe care simt că nu i-au avut niciodată şi e posibil ca, în aceşti oameni cunoscuţi de curând, să vadă adevăraţi salvatori, care îi vor descătuşa din lanţurile suferinţei lor.

Vor fi foarte repede dezamăgiţi şi furioşi dacă aceşti salvatori îi vor lăsa baltă şi nu le vor remarca suferinţele şi frământările lor interioare. întotdeauna celălalt este văzut ca o sursă a dragostei, bunătăţii şi frumuseţii - calităţi despre care tipul Patru crede că îi lipsesc - pregătind astfel scena atât pentru speranţele de a fi împlinit de celălalt, cât şi pentru groaznica lor frică de a fi abandonaţi. Persoanele care nu se încadrează în acest scenariu prezintă foarte puţin interes pentru cei din tipologia Patru, ca şi când cei care nu le provoacă reacţii emoţionale puternice ar fi, oarecum, mai puţin reali.

Pentru că au dubii despre identitatea lor, se joacă de-a „v-aţi-ascunselea". Se ascund de cei din jurul lor, sperând însă că absenţa le va fi observată. încearcă să se menţină destul de misterioşi şi fascinanţi, astfel încât să atragă pe cineva care să îi vadă şi să-i răscumpere prin dragostea lor. Dar aceste alternanţe de mister şi revelare pot fi exprimate cu intensităţi atât de şocante încât, deseori, nu

fac altceva dccât să-l îndepărteze pe salvatorul mult-aşteptat. Până când nu îşi vor conştientiza acest tipar comportamental şi nu vor realia că aşteptările lor vizavi de cei apropiaţi sunt exagerate, cei din tipul Patru riscă să-i îndepărteze pe toţi cei din jur cu cerinţele lor emoţionale.

SUBTI POLOG IILE ÎN FUNCŢIE DE ARIPĂ

TIPUL PATRU CU ARIPA TREI: ARISTOCRATUL

Exemple: Jeremy Irons, Jackie Onassis, Tennessee Williams, Judy Garland, Vivien Leigh, Sarah McLachlan, The Artist (cunoscut sub numele de „Prince"), Martha Graham, „Blanche DuBois"

Subtipul sănătos: Combină creativitatea cu ambiţia, dorinţa de autodepăşire cu stabilirea de ţeluri precise care, deseori, vizează avansarea personală. Sunt mai sociabili decât celelalte subtipuri şi caută să fie atât distinşi, cât şi încununaţi de succes. Simt nevoia să îşi impună personalitatea şi eforturile creative, astfel încât caută atât exprimarea potrivită, cât şi evitarea oricărei forme de prost-gust. Creează cu publicul în minte.

Subtipul mediu: Sunt mai complexaţi şi conştienţi decât alte subtipuri în ceea ce priveşte valoarea proprie şi modul în care sunt percepuţi. Doresc să le fie apreciată munca şi persoana lor şi, în mod tipic, depun mai mult efort în tot ceea ce priveşte imaginea lor. Sunt mai practici, dar totodată mai extravaganţi - iubesc rafinamentul, cultura, sunt sofisticaţi - se văd eleganţi, ca tăcând parte din înalta societate, crema societăţii şi sunt preocupaţi să fie acceptaţi social. Sunt competitivi şi chiar dispreţuitori faţă de alţii; exprimă mai direct şi deschis megalomania şi narcisismul.

TIPUL PATRU CU ARIPA CINCI: BOEMUL

Exemple: Bob Dylan, Anne Rice, Allen Ginsberg, Alanis Morrisette, Edgar Allan Poe, Johnny Depp, Sylvia Plath, James Dean, Ingmar Bergman.

Subtipul sănătos: Tind să fie extrem de creativi, combinând emoţionalitatea şi introspecţiunea cu originalitatea şi conştientizarea. Mai puţin preocupaţi de acceptare şi statut decât subtipul Trei, se exprimă mult mai original şi individualist, creând mai mult pentru ei înşişi decât pentru public. Se bucură mai mult de procesul de creaţie şi descoperire, decât de expunerea şi prezentarea creaţiei lor. Sunt preponderent exploratori. Bine sau rău, sfidează în general convenţionalitatea şi autorităţile, încălcând regulile ori de câte ori c vorba de autoexprimare.

Subtipul mediu: Sunt mai introvertiţi şi mai retraşi social decât subtipul sănătos, aceştia tinzând să locuiască aproape exclusiv în propria imaginaţie. Lumea reală prezintă mai puţin interes pentru ci decât peisajele pe care şi le creează singuri. Sunt atraşi de exotic, simbolic şi mister; stilul personal e deseori excentric şi ieşit din comun. Acest subtip preferă mediile sărăcăcioase, optând pentru un stil de viaţă minimalist. Ţin foarte mult la intimitate, deseori se consideră nişte rebeli respinşi. Au mari sclipiri de geniu, dar şi mari probleme de a face eforturi concrete, susţinute în lumea reală.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DE AUTOCONSERVARE ÎN CADRUL TIPOLOGIEI PATRU

Senzualul. La nivelul mediu, tinde să fie cel mai practic şi materialist dintre toate subtipurile. Iubesc fineţurile vieţii şi vor să se înconjoare de obiecte frumoase. Sunt foarte atraşi dc senzitivitatea lumii materiale şi îşi crcează un cuib plin de obiecte care prezintă atracţie estetică şi rezonanţă emoţională. Sunt profund mişcaţi de simbolismul şi modul de prezentare a cadourilor/darurilor şi găsesc o reală plăcere în a oferi cadouri altora, cum ar fi un trandafir perfect persoanei iubite. Sunt cei mai introvertiţi dintre toate subtipurile, dar confortul şi rafinamentul estetic al mediului lor ambiant îi sprijină în momentele de izolare socială. Tind să fie foarte tipicari, chiar obsesivi, în ceea ce priveşte

decorul fizic - caută texturi delicate, iluminare ajustabilă după starea de spirit, temperaturi confortabile.

Până la urmă, dorinţa lor de intensitate emoţională începe să interfereze cu funcţiile de bază ale vieţii. Adoptă deseori o atitudine „fie ce-o fi", care ia naştere din episoadele de supraexcitaţie emoţională. Pe de altă parte tind să fie foarte indulgenţi cu satisfacerea moftur ilor în încercarea de a-şi rezolva căderile emoţionale. în orice caz, permit stărilor emoţionale să le dicteze comportamentul. Uneori se găsesc într-un stil de viaţă necchilibrat, riscându-şi siguranţa şi bunăstarea (cumpără obiecte scumpe când sunt în urmă cu chiria). Ca şi tipul Şapte pot deveni dive frustrate poftind lux şi delicatese. Deseori cad în capcana malnutriţiei, pierzând nopţile cu filme, muzică sau consumând alcool, excese alimentare, spunându-şi „ce mai contează?" Indulgenţa cu care îşi satisfac mofturile vrea să compenseze o viaţă netrăită.

La nivelul inferior, nesănătos, sunt foarte susceptibili de alcoolism şi droguri. Sunt atraşi de situaţii care ameninţă stabilitatea vieţii lor, de pericole în general. Ca proverbialul fluture atras de flacără, se implică în aventuri ilicite sau în tot felul de relaţii distructive. Sunt foarte iresponsabili, manifestând o indiferenţă totală faţă de traiul lor sau faţă de necesitatea de a avea nişte mijloace de trai. Simţindu-se copleşiţi emoţional, nu se vor deranja să meargă la servici sau să-şi plătească facturile. Comportamentul autodistructiv pe termen lung prin abuzul de narcotice şi neglijarea personală sunt des întâlnite la acest subtip.

INSTINCTUL SOCIAL AL TIPULUI PATRU

Neadaptatul. La nivelul mediu, dintre cele trei variante instinctuale ale tipului Patru, subtipul social se percepe ca fiind cel mai diferit de alţii, complet unic. îşi percep această unicitate atât ca pe un dar pe care îl oferă altora cât şi ca pe o povară pe care trebuie să o poarte. Tind să fie foarte activi social; doresc să acţioneze cu alţii, să se integreze în lumea din jurul lor, dar uneori simt că nu ştiu cum să facă asta. Ca şi tipul Trei se compară constant cu alţii,

găsindu-se mereu în dezavantaj. îşi doresc să fie printre cei frumoşi, strălucitori, în miezul elitei, dar simt că nu sunt demni de asta.

Constanta senzaţie de ruşine, în diferite contexte sociale, îi determină până la urmă să creadă cu convingere că ei nu ştiu să fie oameni normali. Invidiază fericirea altora, considerându-i primitivi şi insensibili. Deseori, pentru a masca nesiguranţa lor socială, adoptă o imagine fermecătoare şi exotică. Pentru a compensa, mulţi dintre ei sunt atraşi de grupuri cu stil de viaţă alternativ: „caut consolare printre ceilalţi neadaptaţi". Fanii Beatles din anii '50 şi subcultura rockului gotic din anii '80 şi '90 sunt exemple relevante.

Unele persoane din acest subtip vor vâna cu agresivitate succesul pentru a compensa sentimentul supărător de neadaptare („Acum nu mai râd ei de mine!"). Reacţionează puternic la orice remarcă despre persoana lor, deseori rememorând conversaţiile în căutarea oricărei aluzii ofensatorii. Ironic, îşi apără defectele pentru care în acelaşi timp se simt dezavantajaţi. („Bineînţeles că mă simt îndepărtat de egoismul şi lipsa mea de rafinament, dar aş vrea totuşi ca cineva să mă iubească aşa cum sunt!")

La nivelul nesănătos, frica de respingere îi poate determina să se retragă complet din interacţiunile cu ceilalţi. Sentimentul de ruşine şi frica de umilire pot fi atât de puternice încât să nu mai vrea să iasă în lume. în acelaşi timp nesiguranţa lor îi împiedică să realizeze ceva într-un mod consecvent. Devin extrem de dependenţi de familie, prieteni sau alte persoane semnificative. Izolarea, împreună cu fanteziile pe care şi le creează, îi pot face să-şi irosească viaţa.

INSTINCTUL SEXUAL AL TIPULUI PATRU

Infatuarea. La nivelul mediu, la acest subtip se concentrează cea mai mare parte din romantismul, pasiunea şi tânjirea după un salvator, ce caracterizează tipul Patru. Pot fi drăgălaş de vulnerabili şi impresionabili, dar şi agresivi şi dinamici, mai ales în autoexprimare. Prezintă o latură asertivă şi aparent extrovertită. Spre deosebire de celelalte subtipuri, fanteziile lor romantice nu rămân prea mult timp doar simple fantezii. Deseori tulburate şi

furtunoase, vieţiile lor emoţionale se conturează în jurul persoanei de care se simt atraşi. Sentimentele puternice de admiraţie şi dorinţa fizică pot coexista cu sentimentele de ură faţă de persoana iubită. Senzuali şi seducători, pot fi la fel de geloşi şi posesivi ca tipul Doi şi vor să fie singura persoană care contează pentru celălalt. Subtipul sexual are dubii foarte mari că este dorit, astfel încât caută să realizeze lucruri care să îi aducă acceptarea persoanei îndrăgite (să fie un star sau un mare artist) chiar dacă el dispreţuieşte aceste realizări.

Sunt cei mai invidioşi din toate subtipurile. Relaţiile lor sunt problematice pentru că sunt atraşi de persoane carc au calităţile pe carc ei le admiră foarte mult sau şi le-ar dori, dar ajung să o invidieze şi să dispreţuiască persoana iubită tocmai pentru că are acele calităţi. Iubirea şi admiraţia de la început degenerează în respingere la cel mai mic defect. De asemenea, subtipul sexual este deseori atras de persoanele care, dintr-un motiv sau altul, nu sunt disponibile. îşi petrec mult timp dorindu-şi persoana respectivă şi îi dispreţuiesc pe toţi cei care beneficiază de atenţia acesteia.

La nivelul inferior, patologic al tipului Patru, invidia puternică faţă de alţii îi determină să-i saboteze pc aceştia pentru a sc răzbuna. Subtipul sexual cu probleme severe trăieşte, fără să-şi dea seama, după motto-ul: „suferinţa caută companie." („Dacă mă doare pe mine, să te doară şi pe tine"). Creează competiţii şi rivalităţi şi se simt perfect îndreptăţiţi în a-şi distruge duşmanii şi a-i răni pe cei ce le-au tăcut rău (un exemplu ar fi invidia lui Solieri faţă de Mozart). Sunt predispuşi la modificarea rapidă a sentimentelor, chiar şi faţă de protectori şi de cei dragi. Haosul lor emoţional îi poate duce la acte impulsive de violenţă asupra lor înşile şi asupra celor care consideră ei că i-au frustrat.

PROVOCĂRILE TIPULUI PAI RI ÎN PROCESUL DE DEZVOLTARE

Majoritatea indivizilor de tip Patru se vor întâlni la un moment dat în viaţă cu următoarele probleme. Conştientizând aceste tipare

de comportament, aceste reacţii subconştiente, vom contribuifoarte mult Ia desprinderea de aspectele negative ale tipului patru.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA A PATRA: FOLOSIREA IMAGINAŢIEI PENTRU INTENSIFICAREA SENTIMENTELOR

„Este teribil de amuzant prin câte schimbări sentimentale poţi trece într-o singură zi. ”

ANNE MORROW LINDBERGH

Tipul Patru îşi bazează identitatea pe stările lor emoţionale („Sunt ceea ce simt”). Dintre toate tipurile de personalitate, au cea mai pronunţată tendinţă de a-şi monitoriza sentimentele (de obicei sunt mult mai conştienţi de reacţia lor emoţională la un eveniment decât de eveniment în sine).

Cert este că sentimentele sunt mereu în schimbare. Asta reprezintă o problemă. *Dacă identitatea lor este bazată pe sentimente şi sentimentele lor se modifică mereu atunci şi identitatea lor este într-o continuă schimbare.* Felul în care aleg să soluţioneze această problemă este să hrănească anumite sentimente, care le convin, respingându-le pe celelalte, pe care le consideră false.

în loc să îşi permită generarea spontană de sentimente, ca reacţie la momentul prezent, ei aleg să-şi imagineze oameni, evenimente şi scenarii care provoacă emoţiile „corecte”, chiar dacă acestea sunt negative sau dureroase. Oricare ar fi sentimentul în cauză, tipul Patru îl intensifică pentru a-şi întări simţul de sine. De exemplu aleg să asculte piese muzicale care declanşează puternicc asocieri emoţionale - cum ar fi amintirea unei foste iubiri - şi le ascultă încontinuu, pentru a menţine vechile sentimente sau măcar o stare de emoţie intensă.

Când încearcă să-şi creeze şi să-şi susţină toanele (manipulându-şi propriile sentimente) merg în direcţia greşită. Toate acestea vor duce la obiceiul autodistructiv de a trăi în propria imaginaţie mai degrabă, decât în realitate.

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPULUI PATRU

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 1 *Iubeşte viaţa*
Intensifică viaţa.

Renunţă la ideea că sunt „mai defecţi" decât alţii şi se eliberează de egocentrism. Dorinţa lor de bază (de a se găsi pe sine şi a-şi afla sensul) este împlinită, astfel încât problemele lor de identitate, precum şi stabilitatea acesteia, sunt soluţionate. Se simt renăscuţi, salvaţi, revelaţi/înfloriţi.

Nivelul 2 *Introspect*
Sensibil

Se concentrează pe propriile sentimente şi preferinţe, pentru a-şi stabili şi defini propria identitate. Imaginea de sine: „sunt sensibil, diferit şi conştient de mine."

Nivelul 3 *Autorevelaţie*
Creativ

îşi întăresc imaginea de sine exprimându-şi individualitatea prin activitate creativă. Sunt elocvenţi şi subtili, îşi exporează sentimentele şi impresiile şi găsesc modalităţile de a le împărtăşi celorlaţi. Creaţiile lor sunt deseori foarte personale, însă cu implicaţii universale.

MEDIU

Termeni cheie:

Nivelul 4 *Romantic*
Individualist

Simt că natura schimbătoare a sentimentelor lor le periclitează creativitatea şi propria persoană şi aleg să îşi folosească imaginaţia pentru a-şi prelungi intensitatea stărilor lor de spirit. Folosesc fantezia şi stilul personal pentru a-şi întări individualitatea şi încep să viseze la acel cineva care îi va salva.

Nivelul 5 *Egocentric*
Temperamental

Se tem că ceilalţinu îi vor aprecia pe ei, sau calităţile şi unicitatea lor, prin urmare aleg să se joace de-a şoarecele şipisica -îi testează pe ceilalţi, ca să vadă dacă aceştia sunt cu adevărat interesaţi de persoana lor. Detaşaţi, complexaţi şi melancolici, consideră că fragilitatea lor va atrage un salvator şi îi ţin pe alţii la distanţă.

Nivelul 6 *îngăduitor cu sine*
Decadent

Se tem că cerinţele vieţii îi vor forţa să renunţe la visurile lor şi sunt îngroziţi de ideea că nu vor fi niciodată salvaţi. Simt că îşi ratează viaţa şi invidiază stabilitatea celorlalţi, fapt pentru care se „distrag" regulilor generale, devenind senzuali, pretenţioşi şi neproductivi.

NESĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Detestabil*
Distant

Se tem că îşi irosesc viaţa, ceea ce e probabil adevărat. Pentru a-şi salva imaginea despre sine, resping orice şi pe oricine nu le susţine această imagine sau aşteptările lor emoţionale. Furia lor reprimată se manifestă prin depresii, apatie şi oboseală constantă.

Nivelul 8 *Autorespingere*
Depresie clinică

Obsedaţi să devină alter-egoul pe care şi l-au creat în imaginaţie, detestă orice latură reală a lor care nu corespunde imaginaţiei. Se urăsc pe ei şi pe ceilalţi, pentru că nu i-au salvat. E posibil să saboteze oricc a mai rămas bun în viaţa lor.

Nivelul 9 *Disperare*
Negarea vieţii

Conştientizarea faptului că şi-au irosit viaţa în vânare de fantezii inutile e mai mult decât pot suporta. Vor încercă să obţină

salvare printr-un comportament autodistructiv sau pur şi simplu vor încerca să îşi pună capăt vieţii, pentru a se sustrage autopercepţiei lor negative. în unele cazuri, pot comite crime pasionale.

Beverly era o stewardesă frumoasă în tinereţe; a cunoscut mulţi bărbaţi în călătoriile ei, dar a refuzat să se implice emoţional cu vreunul dintre ei.

„Având în vedere că făceam curse peste Atlantic până la Paris, mi-ar fi fost uşor să interactionez cu mulţi bărbaţi. După ce terminam de servit mesele pe avion, era destulă vreme pentru conversaţii şi flirtând, timpul trecea mai uşor. Dar eu preferam să stau singură în spatele avionului şi să mă gândesc Ia cineva de la bord sau la cineva pe care-l văzusem în aeroport, decât să povestesc cu cineva care probabil oricum m-ar fi dezamăgit. Puteam să mă îndrăgostesc, să fac dragoste, să mă mărit, să-mi imaginez casa şi copiii pe care i-am fi putut avea şi aşa mai departe - toate în timpul unui zbor. Aja nu trebuia să fac faţă unei posibile dezamăgiri, sau unui alt sfârşit de relaţie."

CONŞTIENTIZAREA „CÂNTECULUI DE SIRENĂ" AL FANTEZIEI

Tipul patru se teme că dacă emoţiile lor nu sunt destul de intense, creativitatea sau chiar identitatea lor ar putea dispărea cu totul. Monitorizează-te în timpul zilei, să vezi dacă se întâmplă să-ţi foloseşti imaginaţia pentru a-ţi intensifica starea emoţională. Fii atent la fanteziile, reveriile şi dialogurile cu tine însuţi: Ce intensifică acestea? Ce scop caută să atingă? Eşti de părere că unele sentimente te reprezintă mai bine decât altele? Care este starea ta de fond în majoritatea timpului? Cum reacţionezi dacă ceva te scoate brusc din această stare? Observă orice tendinţă de a comenta propriile sentimente şi experienţe. („Ce spune această experienţă despre mine?").

De fiecare dată când te trezeşti visând despre posibile legături romantice, interacţiuni sexuale, sau că devii alter-egoul tău idealizat, te adânceşti în transa tipului Patru.

Rolul social: Specialul

Persoanele din tipul Patru mediu insistă să fie unici, să-şi lase amprenta pe orice fac. Imaginea lor sc bazează din ce în ce mai mult pe ideea că sunt foarte diferiţi de ceilalţi. (Mesajul superegoului e din ce în ce mai tare auzit, pe măsură ce se adâncesc în slăbiciunile tipului Patru). Stările de spirit care îi cuprind sunt de obicei în contrast cu atmosfera din jur (Dacă ceilalţi sunt fericiţi, eu sunt trist. Dacă ceilalţi sunt trişti, mie îmi vine să chicotesc). îşi consolidează identitatea aleasă menţinându-şi sentimentele diferite de ale celorlalţi. Astfel, rolul lor social este cel al „neintegratului misterios" şi nu se simt confortabil decât dacă interacţionează sub această mască.

Ironic, cu cât insistă mai mult să fie diferiţi, cu atât se izolează mai mult, privându-se de potenţialele surse de satisfacţie. Ei trebuie să înţeleagă că, ataşându-se de latura unică şi diferită e foarte probabil să omită sau să respingă multe dintre calităţile lor, pentru simplul motiv că accstea sc regăsesc şi în alţii, mai ales în familiile lor.

Fără să vrea, îşi creează o *identitate negativă:* „Eu nu sunt aşa", „Nu aş putea niciodată să lucrez la un birou", „Nu aş putea niciodată să port poliester", „Nu aş intra niciodată în magazinul ăla". Ei nu înţeleg că „a fi tu însuţi" nu necesită efort din moment ce, oricum, nu poţi fi altcineva. Când renunţă la a depune astfel de eforturi vor deveni liberi să descopere frumuseţea a ceca cc au de oferit.

„Nimeni nu mă înţelege. "

Riva, o talentată artistă vizuală, leagă această problemă de propria copilărie:

„ *Când eram copil, lumea mea era destul de închisă, nu mă exteriorizam prea uşor şi nu căutam nimic în afara mea. Mă simţeam neadaptată şi respinsă - poate pentru felul cum arătam, vorbeam sau pentru cât eram de deşteaptă, pentru că eram evreică. Nu ştiu.*

O parte din mine vroia să fiu „normală" şi să mă distrez, dar eu începusem să mă mândresc cu a fi „specială", mai sensibilă, mai matură şi perceptivă, capabilă să înţeleg lucrurile la un nivel mai profund. Mă simţeam ca un mic adult printre ceilalţi copii. Discrepanţa inferior-superior a apărut devreme în viaţa mea ".

Dusă prea departe, dorinţa de a fi „ei înşişi" îi face să creadă că legile şi aşteptările vieţii de rând nu li se aplică, („fac ce vreau eu, când şi cum vreau eu"). Se simt grandioşi în interiorul lor, imaginându-şi că, datorită marelui lor talent nedescoperit, ar trebui să fie trataţi mai bine decât oamenii de rând. Se consideră scutiţi de regulile societăţii, resping legile şi autoritatea şi dispreţuiesc orice constrângeri, mai ales în ce priveşte sentimentele lor.

In consecinţă, privesc aspectele normale ale vieţii (ca de exemplu a se întreţine sau rutina unei slujbe) ca impedimente în căutarea propriei identităţi. Vor să fie liberi să-şi urmeze starea de spirit şi imaginaţia oricând ar avea chef, deşi deseori ajung să aştepte luni (sau ani) de zile să le vină inspiraţia. Adevărul poate fi că îşi irosesc viaţa tară niciun rezultat. Riva continuă:

„Simţul de sine este de a mă considera superioară şi neobişnuit de sensibilă, astfel încât nimeni nu ar trebui să se aştepte de la mine să fac ce fac oamenii de rând, mai ales dacă este ceva neplăcut din punct de vedere estetic. Insă are legătură şi cu faptul că părerea mea despre mine este tocmai opusă - eu mă consider inferioară şi „defectă" într-un fel, lipsită total de abilităţile de zi cu zi pe care majoritatea oamenilor le iau de bune — cum ar fi o slujbă normală sau satisfaţia unei relaţii stabile

A FI DIFERIT VS. A INTER A CŢIONA

Pe cât este de adevărat că suntem cu toţii indivizi separaţi - valoroşi în felul nostru - este de asemenea foarte adevărat şi că împărtăşim foarte multe cu cei din jurul nostru. Avem, cu toţii, tendinţa să ne concentrăm automat pe diferenţele dintre noi şi ceilalţi. Ce ne-ar costa să facem acelaşi lucru

cu asemănările? Ne-ar împiedica să întreprindem activităţi benefice nouă?

„Ce viaţă minunată am avut! Păcat că nu mi-am dat scama de asta mai devreme.”

COLLETTE

Invidia şi comparaţiile negative

Ca şi toate celelalte „păcate capitale”, invidia se dezvoltă în urma pierderii legăturii cu Esenţa Sinelui. Insă, spre deosebire de celelalte tipuri, tipul Patru prezintă un oarecare grad de conştientizare a pierderii acestei legături. De asemenea, se consideră a fi singurii care suferă această pierdere. In copilărie, prietenii lor şi ceilalţi membri ai familiei li se păreau a fi mai compleţi şi mai apreciaţi, pe când ei se simţeau complet ignoraţi. De aici rezultă singurătatea cronică, dorinţa aprinsă de a simţi că aparţin de ceva şi invidia puternică faţă de aceia carc nu sunt neadaptaţi.

Cassandra, actriţă cu o carieră distinsă, ne împărtăşeşte unele din sentimentele care i-au definit trăirile copilăriei:

„ Aveam doi ani când s-a născut surioara mea şi ea a devenit centrul atenţiei tuturor. Mă simţeam lăsată pe dinafară şi priveam viaţa prin ochii unei neadaptate, copilul singuratic care priveşte afară prin geamul unei case plină de lumini şi râsete. La şcoală se rădea de mine şi eram izolată, aşa că am devenit silitoare, ceea ce, până la urmă, m-a făcut să mă simt şi mai diferită. Invidiam fetele cu păr blond şi ochi albaştri, uram părul meu castaniu şi ochii mei căprui. Tatăl meu era un om distant şi mereu îmi spunea: Habar nu ai ce vrei şi nu vei fi fericită până nu afli.”

Ca adulţi, invidia îi determină să îi vadă pe toţi ceilalţi ca fiind stabili şi normali, în timp ce ei se consideră defecţi sau, în cel mai bun caz, „incompetenţi”. De fapt, nemulţumirea lor este că nu sunt la fel de bine deghizaţi ca alţii, că oricine le poate vedea goliciunea şi vulnerabilitatea şi sunt ruşinaţi. Aparent, alţii se plac pc sine, au încredere în ei înşişi, ştiu cum să sc afişeze şi să lupte pentru ce vor

în viaţă. Ceilalţi par să fie spontani, fericiţi, necomplexaţi şi voioşi - tot ceea ce tipul Patru consideră că le lipseşte. Rămân prinşi în starea aceasta, în timp ce, cu invidie, tânjesc după confortul social al altora.

Leigh, pe care am cunoscut-o mai devreme, îşi aminteşte:

„Mă simţeam atât de separată... vedeam toate celelalte fete cum se distrează şi relaţionează, iar eu nu aveam nici cea mai mică idee despre cum aş putea să particip la asta. Prin urmare, deseori mă simţeam izolată şi diferită - dată la o parte. Nu mă simţeam superioară, doar dureros de diferită, cu nicio posibilitate de a face parte din grup, distracţie, legături, prietenii - spune-i cum vrei. ”

Deşi invidia îi copleşeşte câteodată, se simt de regulă ruşinaţi de ea şi încearcă să o ascundă, pe cât posibil. De obicei, îşi maschează invidia cu o atitudine rece şi distantă. Alternează între a vrea să îşi exteriorizeze problemele, pentru ca ceilalţi să vadă cât de mult i-au dezamăgit, şi perioade în care se închid şi ţin totul adânc îngropat. („Nu le dau satisfacţia asta!”) Mulţi soluţionează asta, exprimându-şi sentimentele întunecate prin creaţii artistice sau aluzii. Un tip Patru pe care îl cunoaştem obişnuia să îşi comunice sentimentele iubitei lui prin casete muzicale ce conţineau selecţii cu mesaje ascunse.

Datorită tendinţei lor dc a-şi imagina reacţiile altora în loc să verifice care sunt în realitate acestea, se împotmolesc deseori în comparaţii şi sentimente negative. Invidia îi predispune la a se dezamăgi singuri şi proiectează ulterior această dezamăgire asupra altora; anticipează că ceilalţi ar avea păreri negative despre ei, chiar dacă aceştia îi îndrăgesc şi îi apreciază, de fapt. Ajung să petreacă multe ore prinşi în fantezii melancolice, învelindu-se în tristeţe, simţindu-se vulnerabili, răniţi şi neînţeleşi - adesea pe nedrept.

„ Fac ce vreau, când şi cum vreau. ”

Intensificarea stărilor prin estetică şi senzualitate

Cei din tipul Patru îşi prelungesc stările prin crearea unui mediu care să susţină sentimentele cu care se identifică. Sunt atraşi

de estetică, exotic, se înconjoară de obiecte frumoase, muzică, lumini, texturi şi arome care le oglindesc individualitatea şi le intensifică stările. Atmosfera, stilul şi bunulgust capătă o importanţă semnificativă. Sunt foarte pretenţioşi în ceea ce priveşte mediul lor şi obiectele pe care le folosesc. Trebuie să aibă tipul perfect de stilou, doar o anumită nuanţă de vopsea se potriveşte în dormitor, materialul draperiilor şi felul în care acestea atârnă sunt cruciale, altfel se vor simţi mereu incomod şi dezechilibraţi.

Nesupravegheată, dorinţa de a controla şi a prelungi din ce în ce mai mult stările de spirit poate duce la obiceiuri distructive, care devin greu de controlat sau de oprit. Dacă îşi pierd speranţa de a mai avea vreodată o relaţie stabilă şi semnificativă, pot să cadă în plasa plăcerilor surogat: promiscuitate sexuală, pornografie, consum de alcool, abuz de droguri sau pierderea nopţilor urmărind filme vechi la televizor.

Nicholas e un scriitor care suferă de depresie de ani de zile:

„An i tendinţa să fiu ba prea dur, ba prea indulgent cu mine însumi. Am fost prea delăsător şi, când dădeam de greu, cedam şi alegeam calea uşoară - dormeam prea mult sau exageram cu băutura, comportamente care foarte curând mă făceau să mă dispreţuiesc şi să am sentimente de vinovăţie. Acum câţiva ani aveam de scris câteva capitole dintr-o carte dar, în loc să mă ocup de asta, nu mă puteam convinge singur să mă apropii de maşina de scris. Aşa că am băut şi m-am uitat la televizor şi am închiriat o grămadă de filme, până mi s-a făcut scârbă de mine. Apoi, când am ajuns aproape de „ fundul prăpastiei ”, m-am mobilizat şi am început din nou să lucrez. Parcă aş avea nevoie să îmi creez singur câte-o criză, din când în când. ”

DECORAŢIUNI INTERIOARE

Rezervă puţin timp pentru a-ţi observa mediul casnic, locul de muncă, garderoba. Care sunt „artificiile” tale? Ce foloseşti pentru „a crea atmosferă”? Cât de mult eşti ataşat de această atmosferă? Sunt anumite lucruri pe care le faci ca să

„îţi vină cheful de muncă”? Ca să discuţi cu oamenii? Ca să te relaxezi? Ca să faci exerciţii fizice sau să meditezi?

Retragerea într-un alter-ego fantezist

Toate tipurile Triadei Sentimentale îşi creează o imagine pe care o consideră preferabilă realităţii. Pe când alter-egourile tipurilor Doi şi Trei sunt mai mult la suprafaţă, cel al tipului Patru este cel mai interiorizat şi l-am numit „alter-ego fantezist”.

După cum am mai spus, cci din tipul Patru îşi petrec timpul visând la talentele lor şi capodoperele pe care le vor crea, în loc să îşi dezvolte calităţile reale. Bineînţeles, nu toate persoanele acestui tip îşi ţin alter-egoul ascuns - unii îl testează cu persoane apropiate, în care au încredere. Chiar şi aşa, nu dezvăluie tot, ci păstrează mare parte în interior.

Deşi le conferă o imagine ocazională, în general, alter-egoul fantezist este foarte departe de talentele lor reale şi riscă să atragă respingere şi derâdere. Fantezia tinde să fie pe atât de grandioasă, pe cât e de adâncă gaura lor emoţională - ei se percep ca fiind creaturi magice, pe când alţii îi văd ca fiind extrem de banali, sau chiar inferiori. Imaginea alternativă se bazează pe calităţi idealizate, care (pentru ei) ar fi aproape imposibil de cultivat, chiar şi cu multă muncă şi autodisciplină. Este, prin urmare, un personaj imposibil de creat în realitate şi este legat direct de respingerea propriilor calităţi şi abilităţi reale.

„Am o identitate ascunsă, de care nu ştie nimeni nimic. ”

Când ajung să se identifice cu Imaginea, vor respinge orice va interfera cu alegerile lor privind stilul lor de viaţă. Vor interpreta sugestiile altora ca intruziuni nedorite sau presiuni agresive. Când li se va cere participarea la activităţi practice se vor sustrage, vor amâna sau vor evita contactul social şi termenelelimită, pe cât de mult posibil. Reacţionează cu dispreţ, furie şi „sentimente rănite” la orice remarcă sau provocare la explicaţii despre comportamentul

lor. Vor multă atenţie şi susţinere, dar au dificultăţi în a interioriza atenţia şi susţinerea carc le sunt, realmente, disponibile.

Riva ne spune:

Jntotdeauna mi-a fost greu să privesc în afara mea. îmi este greu să cer ceea ce am nevoie. Pe de o parte, mă aştept ca oamenii (cum mă aşteptam şi de la mama) să îmi citească gândurile. Pe de altă parte, nu mă aştept ca nevoile mele să fie satisfăcute sau să îi pese cuiva destul de mult încât să mă ajute de vreme ce nevoile mele nu au fost satisfăcute în copilărie. Aşa că am învăţat să mă folosesc de fragilitatea şi hipersensibilitatea mea pentru a-mi manipula părinţii în a face lucruri în locul meu, astfel încât eu să nu trebuiască să îmi asum responsabilitatea pentru mine şi greşelile mele."

ÎMPLINIREA TALENTELOR REALE

Ce calităţi visezi că ai? Dintre acestea, observă care sunt cele pe care ai putea, într-adevăr, să le dezvolţi. De exemplu, e adevărat că muzica necesită un talent înnăscut, dar acesta nu înseamnă nimic, fără exerciţiu şi disciplină. De asemenea, să fii în formă necesită exerciţiu fizic şi o dietă echilibrată. Unele calităţi nu pot fi cultivate, orice ai face - creşterea în înălţime, schimbarea locului de provenienţă etc. Ce te atrage către lucruri irealizabile? Simţi autorespingerea provocată de atracţia şi dorinţele acestea? Recunoşti valoarea virtuţilor pe care într-adevăr le posezi?

Hipersensibilitatea

Reveriile continue, egocentrismul şi comparaţiile negative îi îndepărtează de realitatea practică şi le amplifică emoţionalitatea şi instabilitatea sentimentală. Ca urmare, devin hipersensibili sau irascibili, astfel încât orice eveniment minor sau afirmaţie percepută greşit poate cauza o reacţie emoţională majoră.

„Oamenii sunt foarte cruzi şi insensibili cu mine. ”

Cassandra, pe care am cunoscut-o mai devreme, dezvăluie tumultul interior pe care l-au creat, uneori, sentimentele ei:

„Mă consider irascibilă, cu temperament nestatornic şi obişnuiam să cred că nu există nicio diferenţă între extaz şi disperare şi că aveam o problemă mentală. Sunt mereu la dispoziţia influenţelor externe care îmi dictează starea de spirit şi depun foarte mari eforturi pentru a menţine un centru de echilibru şi pace... Simt că nu sunt în stare să mă distrez şi îmi doresc tare mult să pot face asta, la fel ca ceilalţi oameni."

Cu cât se adâncesc mai mult în sine, cu atât mai insistent caută înţelesuri ascunse în fiecare reacţie emoţională şi în afirmaţiile celorlalţi. Rememorează conversaţii din ziua precedentă sau din anul precedent, încercând să-şi dea seama ce vroia de fapt să spună celălalt. Pot interpreta replici inocente ca fiind insulte sfruntate. „Ai mai slăbit!" poate fi interpretat ca „Probabil credea despre mine că sunt groaznic de grasă." Sau „Fratele tău este un tânăr atât de talentat!" poate însemna o mustrare a lipsei de talent şi inadecvarea pe care tipul Patru o vede la el, prin comparaţie.

In acest context mental, sunt extrem dc necooperanţi şi dispreţuitori - trăsături care nu au mari şanse de a atrage prieteni sau relaţii. Deoarece consideră aceste aspecte ca fiind potrivite imaginii de sine (sensibil şi diferit), nu conştientizează prea des că hipersensibilitatea lor este un lucru negativ sau problematic.

TREZIREA LA REALITATE

Verifică cu adevărat ce ţi se spune atunci când simţi că cineva te judecă, respinge sau critică. Roagă-1 pe celălalt să-şi clarifice afirmaţiile şi acceptă posibilitatea că spune exact ce simte. Evită să interpretezi şi să încerci să citeşti orice gest şi comentariu făcut de alţii. E foarte probabil ca ei să nu te analizeze pe atât de detaliat pe cât crezi. Observă, de asemenea, gradul tău de interes faţă de alţii şi natura comentariilor şi părerilor tale despre ei. Ai găsi asta acceptabil la ei?

Egocentrismul şi Narcisismul

Conştiinţa de sine, stângăcia socială şi metodele subtile de a atrage atenţia sunt semne de narcisism şi le întâlnim la toate trei tipurile Triadei Sentimentale. La tipurile Doi şi Trei, narcisismul sc manifestă direct, prin setea de afirmare şi atenţie; la tipul Patru, însă, este exprimat indirect, prin egocentrismul şi semnificaţia exagerată pe care o atribuie fiecărui sentiment. Această stare de spirit poate ducc la complexe adânci şi periculoase.

Carol, devotată căutării spirituale, s-a luptat cu aceste sentimente timp de mulţi ani:

"Am avut în viaţă mult de suferit din cauza complexelor şi a *faptului că m-am închis în mine faţă de oamenii pe care nu-i cunoşteam, sau cu care nu mă simţeam bine. Simţeam nevoia de a avea atenţia tuturor, chiar înainte de a mă relaxa şi a fi eu însămi. Acum mă lupt să depăşesc impedimentul acesta, dar nu e deloc uşor. Mi se mai întâmplă, câteodată, să mă separ inconştient de un grup, pentru ca apoi să mă simt exclusă."*

Devin atât de fixaţi pe sentimentele lor fragile, încât se simt îndreptăţiţi să aibă sprijin emoţional pentru oricc nevoie ar avea. în acelaşi timp, sunt surprinzător de opaci la sentimentele celor din jur. Vorbesc întruna despre fiecare detaliu al vieţii lor interioare, dar sunt neinteresaţi de problemele altora; prezintă mari dificultăţi în a lua parte la oricc activitate ce nu are legătură directă cu propriile nevoi emoţionale. Propria suferinţă e o povară suficientă pentru ei.

Un semn relevant că devin egocentrici e tendinţa mărită de a avea stări de spirit negative. îşi expun sentimentele rănite pentru a obţine simpatie, se simt mereu dezavantajaţi de viaţă, de familie, dc toată lumea. Li se pare că nimeni nu le dă ceea ce li se cuvine, că nimeni nu bagă de seamă starea lor specială, nevoile lor, suferinţa lor. Nimeni nu le înţelege profunzimea, maturitatea şi sensibilitatea. Prin urmare, tind să se scufunde în autocompătimire, fapt care le intensifică teama de a nu reuşi să-şi refacă viaţa.

Odată ce s-au prins în acest tipar de stări şi reacţii, încep să se ferească de restul lumii, pentru a evita posibile respingeri, umiliri, abandonări. în felul acesta, se desprind de realitate şi le este din ce în ce mai greu să comunice cu cei din jurul lor, să ceară păreri sau ajutor. Acei puţini oameni cu care mai păstrează o legătură cât de cât, nu sunt niciodată aceia cu care au probleme sau nemulţumiri.

„Orice om consideră că nu a fost înţeles sau apreciat pe deplin. ”

RALPH WALDO EMERSON

DE CE SĂ TE ÎNCHIZI ÎN TINE?

Observă când şi cum te retragi de la evenimente şi din compania altora, te autoexcluzi când nu este cazul, nu participi la evenimente sociale sau interpersonale, când nu te împiedică nimic să faci asta.

Poţi distinge când e vorba de o alegere informată şi raţională, sau când este o alegere bazată pe reacţiile tale emoţionale, probabil rezultat al vreunei probleme nerezolvate, din copilărie?

Reuşeşti să îţi observi destul de îndelungat o reacţie (tară să te laşi pradă ei) încât să îţi dai seama de unde provine?

Investind în a „avea probleme" şi a fi temperamental

Oricât de ciudat ar părea, persoanele din tipul Patru devin, inconştient, ataşate de situaţiile problematice, de starea de a avea probleme. La nivelul mediu-nesănătos pot fi extrem de reticenţi în a se desprinde de sentimentele lor dureroase şi de autocompătimire, chiar dacă acestea le provoacă o continuă suferinţă.

Rădăcinile acestei probleme nu sunt greu de înţeles. în copilărie, au învăţat să obţină atenţie de la familia lor prin crearea de probleme emoţionale, având o fire temperamentală şi mohorâtă. Mulţi au învăţat că părinţii le arată dragoste doar dacă sunt dificili şi fac nazuri, testându-i astfel dacă ceilalţi reacţionează sau nu (dacă le pasă sau nu). Decât să facă o criză de isterie, preferă să se îmbufneze

şi să nu mănânce nimic zile întregi, să refuze să meargă în vacanţă cu familia sau să se îmbrace numai în negru o săptămână întreagă. Dacă arată mohorâţi şi trişti, ceilalţi îşi vor da seama că sunt nemulţumiţi de ceva, tară ca ei să trebuiască să spună un cuvânt despre asta. Probabil că nici măcar ei nu ştiu exact care le este problema, având în vedere că stările negative îi cuprind ca din senin. Se întâmplă, deseori, să se identifice atât de mult cu aceste stări de fond, încât simt că trebuie să le cultive, mai presus de orice altceva. Şi se aşteaptă ca şi ceilalţi să îi îngrijească pe ei, înainte de a face orice altceva.

William, talentat muzician şi webdesigner, ne povesteşte cum furtunoasele lui stări emoţionale i-au creat probleme în carieră şi în relaţii:

„ Se întâmplă foarte rar să am un simţ al sinelui stabil. Petrec foarte mult timp încercând să mă echilibrez emoţional. Un astfel de dezechilibru poate fi o sursă majoră de suferinţă. Oricare mi-ar fi nevoia emoţională, dorinţa de interacţionare cu alţii şi depresiile trebuie rezolvate în primul şi primul rând, nu pot fi lăsate pe mai târziu. îmi place să fiu tipul Patru, dar necesită mult efort. ”

Această imagine a lor de „nevoiaşi emoţional” poate, de asemenea, să atragă atenţia cuiva care vrea să le fie salvatorul multdorit, cineva care să se ocupe de tot ceea ce presupune latura practică a vieţii, pentru ca ei să se poată concentra pe căutările lor spirituale. Din nefericire, asta nu face altceva decât să îi priveze de simţul responsabilităţii şi de confruntarea cu situaţii care le-ar putea revela valorile şi identitatea reale. Şi acest tipar îşi are rădăcinile tot în copilărie. William continuă:

‚Jmi amintesc că, în copilărie, mă întindeam pe pătură şi mă prefăceam că dorm, sperând că părinţii mei vor deschide uşa şi mă vor vedea. Fantezia mea era că, văzându-mă, m-ar fi considerat atât de adorabil, încât ar fi început să mă îmbrăţişeze şi să mă inunde cu dragostea lor Am ştiut întotdeauna că sunt iubit de părinţii mei, dar nu prea simţeam că ei conştientizează cele mai adânci, vulnerabile aspecte ale mele. ”

„ Toată lumea mă dezamăgeşte. ”

Persoanele din tipul Patru îi îndepărtează pe cei din jur cu furtunile lor emoţionale şi cu firea lor închisă; cu toate acestea se aşteaptă să obţină atenţie, dragoste şi apreciere tocmai prin astfel de comportamente. Intr-un fel sau altul, îşi creează propriul set de reguli şi se aşteaptă ca ceilalţi să umble ca pc coji de ou în jurul lor. („Mai bine nu aduci vorba dc asta. Nu vrem să o supărăm din nou pe Melissa.") Insistenţa lor teatrală de a fi singuri este în sine o invitaţie de a fi băgaţi în seamă şi răsfaţaţi. Speră, în secret, că cineva îi va urma în labirintul singurătăţii lor.

PREŢUL TEA TRALISMUL UI

Mulţi se adâncesc într-un tipar de conflicte furtunoase urmate de împăcări. Observă tendinţa ta de a crea drame în relaţiile tale. Ce te frustrează? Ce comportament încerci să provoci celuilalt? Cât de aproape ai ajuns de a-i îndepărta pe cei dragi?

REACŢIA LA STRES: PATRU MERGE SPRE DOI

După cum am văzut, cei din tipologia Patru au tendinţa să se piardă în fantezii romantice şi să se ferească de oameni, atât pentru a cerşi atenţie, cât şi pentru a-şi proteja sentimentele. Trecerea la tipul Doi reprezintă eforturile unui Patru de a compensa problemele create. După o perioadă de închidere şi egocentrism, un Patru sc îndreaptă spre Doi şi încearcă, inconştient, să-şi rezolve problemele interpersonale printr-o sociabilitate forţată. Ca şi tipul Doi, încep să se îngrijoreze pentru relaţiile lor şi caută modalităţi artificiale de a se apropia din nou de oamenii pe carc îi plac. Au nevoie de confirmări puternice că relaţiile lor sunt stabile. Astfel, îşi vor arăta frecvent afecţiunea pentru celălalt şi îi vor aminti constant cât de importantă e relaţia lor.

In cazuri extreme, vor mima crize emoţionale, pentru a vedea dacă celorlalţi le pasă sau nu. Acest comportament îi epuizează pe cei din jur, carc ajung să-şi piardă interesul şi să îi părăsească, provocând inevitabilele probleme de abandon. în acest caz poate

avea loc din nou o trecere spre tipul Doi; vor încerca să îşi menţină relaţia agăţându-se de gâtul celuilalt. De asemenea, vor considera că nu e sigur să îşi exprime nevoile şi vor începe să îşi ascundă problemele, concentrându-se pe ale altora, („sunt aici ca să te ajut pe tine.")

Vor ajunge să aibă din ce în cc mai mare nevoie de sprijin emoţional şi financiar pentru a-şi continua stilul de viaţă nerealist. Se tem că tară susţinere, îşi vor pierde posibilitatea de a-şi realiza visele. Pentru a preveni asta, îşi vor exagera importanţa în vieţile altora. Le vor aminti accstora mereu despre multitudinea de beneficii rezultate din asocierea lor, îşi vor asuma fericirile altora şi vor găsi feluri subtile de a întări dependenţa altora faţă de ei. Vor inventa nevoi şi vor deveni din ce în ce mai geloşi şi posesivi cu oamenii la care ţin. Ca şi tipul Doi, un Patru supus la stres va căuta în mod compulsiv apreciere pentru realizările lui, în acelaşi timp plângându-se că munca lui nu este valorificată îndeajuns.

STEAGUL ROŞU: TIPOLOGIA PATRU ÎN PERICOL

Dacă un Patru a trecut printr-o criză gravă, fără să fi avut sprijinul necesar, sau dacă a fost abuzat în copilărie, va depăşi punctul critic şi se va încadra pe nivelul nesănătos al tipului de personalitate. Va recunoaşte, cu teamă, că fanteziile şi autoindulgenţa emoţională îi distrug viaţa şi oportunităţile.

Dacă poate să vadă adevărul acestor temeri e posibil să sc salveze, să devină sănătos şi liber.

Pe de altă parte e posibil să se adâncească şi mai mult în propriile fantezii şi iluzii despre sine şi să respingă orice şi pe oricine nu e în concordanţă cu cerinţele lor emoţionale. („Toţi sunt atât de egoişti şi primitivi - nimeni nu mă înţelege." „Ştiu că am nevoie să-mi găsesc o slujbă, dar acum nu mă simt în stare.") Dacă vor persista în această atitudine, pot chiar să treacă spre nivelele nesănătoase, patologice ale tipologiei. Dacă tu sau cineva pe care-l cunoşti are pentru o perioadă mai lungă de câteva săptămâni următoarele simptome - e indicat să căutaţi pe cineva care să vă ofere consiliere, terapie sau oricc fel de susţinere.

SEMNALE DE ALARMĂ

Patologie posibilă: Depresie severă, sindromul personalităţii narcisiste, sindromul personalităţii evitante, crime pasionale - omucidere sau sinucidere.

- Sentiment puternic de îndepărtare de sine şi de alţii
- Irascibilitate şi volatilitate emoţională extreme (nu din gama reacţiilor maniace)
- Dependenţa de una sau două persoane, relaţii instabile
- Explozie de furie, ostilitate şi ură
- Depresii cronice şi pierderea speranţei
- Episoade de autosabotare, respingerea influenţelor pozitive
- Obsesii despre moarte, morbiditate şi ură de sine

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA PATRU SĂ SE TRANSFORME:

- Ţine minte că „sentimentele nu sunt fapte”. Ele pot fi într-adevăr foarte puternice şi îţi pot arăta frânturi din propriul caracter. Dar nu ne dau informaţii precise despre motivaţiile sau sentimentele altora. Multe din reacţiile noastre emoţionale sunt puternic influenţate de relaţiile din trecut, din copilărie, de orice tip ar fi fost ele. Fiţi atenţi la tendinţa de a „citi”ca aparent negative diversele intenţii sau comentarii ale celorlalţi.
- Instabilitatea emoţională şi toanele nu sunt acelaşi lucru cu sensibilitatea reală. Ba mai mult, sunt o indicaţie clară a faptului că inima ne este închisă. Calităţile sufletului sunt mai subtile şi nu reprezintă reacţii la acţiunile altora sau ale mediului înconjurător. Răspunsurile emoţionale ne împiedică deseori să fim afectaţi la un nivel mai profund de experienţele noastre. Ironic, ele ne arată frica de a explora sentimentele mai profunde şi reale pe care respectiva situaţie le declanşează în noi.
- Conştientizează aspectele alter-egoului fantezist care nu sunt în concordanţă cu realitatea. E minunat să ai ţeluri creative.

Amânarea pe motivul că „geniul" tău nu este destul de apreciat, pentru că îţi lipsesc uneltele necesare sau pentru că e mai uşor să visezi cu ochii deschişi la talentele tale te poate înfrânge. De asemenea, învaţă să accepţi şi să apreciezi înzestrările tale reale, în loc să le respingi pentru alte abilităţi ce par mai dezirabile. Aceasta este invidie şi te va distruge.

* Caută prieteni de încredere, care te vor oglindi sincer şi precis. Găseşte oameni care să îţi vadă adevăratele calităţi şi talente şi care să te sprijine în dezvoltarea lor, care pot să-ţi vorbească compasiv dar direct despre problemele tale. Persoanelor de tip Patru le prinde foarte bine să fie aduse cu picioarele pe pământ, mai ales când este vorba de sentimente şi de relaţiile lor romantice.

* Fereşte-te de a-ţi folosi prietenii şi pe cei dragi pentru a te debarasa de greutăţile emoţionale. Persoanele care ţin la tine vor să îţi fie alături cât de mult posibil, dar nu le cere să preia povara problemelor copilăriei tale. Nu uita că şi ei au problemele lor şi nu vor fi mereu dispuşi să facă faţă reacţiilor tale exagerate.

* Stabileşte-ţi obiceiuri pozitive şi constructive. Tipul Patru are tendinţa să aştepte să îi vină inspiraţia, dar şansele ca asta să se întâmple cresc dacă tabieturile şi spaţiul tău îţi sprijină creativitatea şi sănătatea fizică şi emoţională şi, mai presus de toate, o implicare activă în lume. în cazul tău, puţină structură şi organizare pot face multe pentru eliberarea creativităţii tale.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI PATRU

Tipul Patru este scafandrul de mare adâncime al psihicului uman: se scufundă în adâncimile sufletului şi revine la suprafaţă, să raporteze ce a descoperit. Sunt capabili să comunice adevăruri subtile despre condiţia umană pe căi profunde, pline de frumuseţe şi care au impact asupra celor din jur. în mod fundamental, ne amintesc despre umanitatea noastră cea mai pură - personală, ascunsă şi preţioasă, dar şi complet universală.

Datorită conexiunii lor puternice cu propriile stări interioare, sentimente şi impulsuri subconştiente, sunt de regulă foarte intuitivi, atitudine care le hrăneşte creativitatea şi regăsirea de sine. Deşi sunt bine înzestraţi intelectual, tind să se bazeze pe ceea ce le spune intuiţia despre ei înşişi şi despre mediul lor. Deseori nu sunt conştienţi de revelaţiile lor şi găsesc structura conştientului ca fiind misterioasă şi surprinzătoare.

Carol, care mai devreme ne povestea despre limitările autopercepţiei, nc arată acum darul intuiţiei ei:

„Mi se întâmplă să simt lucruri, fără să îmi dau seama. De exemplu, să simt un disconfort interior, în anumite situaţii, fără să ştiu care îi este cauza. De-a lungul anilor, am învăţat să iau în serios această senzaţie... în cele mai bune cazuri, am o intuiţie foarte ascuţită. Ştiu lucruri, fără să-mi dau seama cum le ştiu. Mă trezesc în miez de noapte, realizând, brusc, soluţia unei dileme. în momentele respective, nu există niciun dubiu în mintea mea, chiar dacă, până la urmă, aş fi preferat ca răspunsul să fie altul. ”

Pe de altă parte, un Patru sănătos nu sc ia prea în serios. Are un simţ al umorului subtil, chiar uşor autoironie, cu care priveşte propriile ciudăţenii cu graţie şi seninătate. Elocvenţa şi simţul umorului le sunt atuuri puternice, atât în interacţiunile cu alţii, cât şi în autovindecare.

„ Trebuie să fiu eu însumi! ”

Patru nu este singurul tip de personalitate care poate fi creativ, însă creativitatea tipului Patru e specială - îi reprezintă profund. Este fundamental autobiografică; este, de regulă, o explorare a istoriei personale şi a lumii sentimentale, a felurilor în care familia, relaţiile romantice şi diverse incidente ale trecutului şi-au lăsat amprenta asupra lor. Tocmai de aceea, majoritatea dramaturgilor, poeţilor şi romancierilor se încadrează în tipul Patru.

Riva ne împărtăşeşte introspecţiile ei în ceea ce priveşte condiţia umană şi bucuria de a găsi metode de a le împărtăşi lumii întregi:

„Pot să mă înalţ. Pot vedea privelişti întinse şi pot sintetiza diverse nivele, pentru ca apoi să comunic ceea ce am văzut,

printr-un limbaj poetic care prinde publicul şi îl ajută să vadă şi el. Pot surprinde principii de bază, ascunse, adevăruri universale şi nuanţe subtile ale experienţelor, pe care le pot comunica puternic şi clar. Sunt ancorată în spiritual şi pot fi o sursă de înţelepciune şi vindecare pentru ceilalţi. Pot exprima inefabilul. ”

Cei din tipul Patru sănătos primese oglindirea mult-dorită, împăr-tăşindu-şi adâncurile sufletului. Astfel, descoperă cu uşurare că propria natură nu este, în fond, cu nimic diferită de a altora. Legătura lor cu viaţa interioară nu este o sursă de înstrăinare, ci o modalitate de a relaţiona şi de a sc apropia de alţii.

CALEA INTEGRĂRII - PATRU MERGE SPRE UNU

Un Patru sănătos se implică în lumea reală prin activităţi semnificative. Devotându-se unor principii şi activităţi, dincolo de propriile reacţii subiective, descoperă nu doar cine sunt ei cu adevărat, ci şi că ceea cc sunt ei e ok. Li intră mai uşor în contact cu realitatea instinctelor şi sunt mai puţin captaţi de scenariile încărcate emoţional care se desfăşoară în imaginaţia lor.

Trecerea de la Patru spre Unu le permite să realizeze că autoexprimarea nu presupune să cedeze propriilor toane. Se pot autodisciplina voluntar şi depun eforturi consecvente de a participa cu ceva concret, remarcabil, la lumea din jur. Nu mai sunt excluşii distanţaţi care aşteaptă să fie remarcaţi, ci participă activ la viaţă, consolidându-şi individualitatea prin munca lor şi prin capacitatea de a relaţiona cu cei din jur.

Să nu confundăm asta cu trăsăturile perfecţioniste şi critice ale tipului Unu. Superegoul tipului Patru e destul de sever, astfel încât impulsionându-se încontinuu cu dorinţa de autodepăşire pot ajunge la reprimări şi autoincriminări. Prin urmare, e foarte indicat să dezvolte o trăsătură sănătoasă a tipului Unu - discriminarea. Realitatea unei situaţii şi reacţia emoţională la această situaţie sunt două lucruri diferite.

Un Unu sănătos exemplifică, de asemenea, acceptarea realităţii, operând cu toate componentele reale ale unei situaţii mai degrabă

decât să le reziste sau să le respingă. Un Patru integrat înţelege că acceptarea este cheia dezlegării de lanţurile trecutului şi a implicării creative în prezent. Acceptându-se aşa cum sunt, reuşesc să-şi ierte vechile greşeli şi dificultăţi. Acceptându-i pe ceilalţi, reuşesc să creeze relaţii stabile, satisfăcătoare. Nu mai simt nevoia să-i idealizeze pe cei din jur sau să le dărâme piedestalul, când aceştia nu se ridică la nivelul aşteptărilor lor nerealiste. Sunt în stare să îl vadă pe celălalt aşa cum este şi nu mai simt nevoia să se adăpostească sub identitatea alter-egoului imaginar.

Fiind pe direcţia de integrare, sunt capabili să îşi construiască o identitate stabilă şi reală şi dobândesc încredere în sine. învaţă să se bazeze pe lumea reală, în loc de propria imaginaţie sau pe emoţiile trecătoare. îşi recunosc calităţile care, până acum, le erau invizibile: putere, tărie de caracter, voinţă, claritate. Din moment ce sunt ancoraţi în prezent, toate aspectele vieţii devin posibilităţi pentru a-şi exprima creativitatea. Tipul Patru care este pe direcţia de integrare nu se mai lasă atras de introspecţii fără sfârşit sau de turbulenţele reacţiilor emoţionale - rămân ancoraţi în prezent şi conştientizează adevăruri profunde ale sufletului şi naturii umane. Identitatea multrâvnită li se arată tot mai clar, în fiecare clipă.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

în procesul transformării, cei din tipologia Patru renunţă la o anumită percepţie de sine - aceea că sunt dezavantajaţi şi că le lipseşte ceva ce toţi ceilalţi au din belşug. îşi dau seama că nu e nimic în neregulă cu ei, că sunt la fel de buni ca oricine altcineva. Prin urmare, nu au nevoie ca cineva să îi salveze. Sunt perfect capabili să îşi creeze propria viaţă. Descoperă că şinele este mai prezent atunci când nu fac nimic pentru a-1 crea sau susţine - cu alte cuvinte, realizează că „a fi tu însuţi" nu necesită niciun efort.

Nu mai *simt nevoia* să se simtă diferiţi, pentru că Universul a creat doar câte unul din fiecare şi fiecare face parte din tot, nimeni nu e singur şi izolat. Viaţa nu mai este o povară greu de îndurat. Pentru prima dată sunt recunoscători pentru toate suferinţele pe

care le-au îndurat, pentru că în felul lor, acestea le-au permis să devină cci care sunt acum. „Cine sunt eu" rămâne un mister la fel de mare ca mai înainte, dar decât să se agaţe de vreo idee preconceptă, îşi permit să rămână deschişi momentului şi să simtă renaşterea şi înnoirea sinelui.

King e un terapeut care, după ani de dezvoltare interioară, a ajuns să îşi conştientizeze bogăţia propriei naturi:

„Sunt complet viu. Sunt bucuros, plin de energie şi sunt pe deplin conectat la pulsul vieţii. Sunt puternic! Exprim ceea ce simt, în loc să mă macin în tăcere şi singurătate. Sunt animat de dorinţa realizării a tot ceea ce ştiu că trebuie făcut, fără să caut motive pentru care eu nu ar trebui să produc ceva, ca toţi ceilalţi. Sunt creativ şi imaginativ, capabil să găsesc structuri ascunse, tipare şi semnificaţii în toate provocările vieţii. Sunt liber!"

Odată eliberaţi de frica lor de bază, devin ei înşişi opera de artă şi nu mai au nevoie să folosească arta ca surogat pentru frumuseţea care există deja în ei. Fiind conştienţi de Esenţa sinelui şi eliberaţi de capcana propriilor emoţii confuze, pot aprofunda legătura cu realitatea şi natura ei mereu schimbătoare, pot fi inspiraţi de ea şi-i pot simţi darurile şi bucuriile.

„Este adevărat despre fiecare dintre noi că, oricare ne-ar fi profesia, suntem cu toţii artişti, atâta timp cât suntem ancoraţi în prezent şi nu îl folosim pentru vreun alt scop decât pentru a trăi din plin viaţa. "

M.C. RICHARDS

Diane, inginer, face o minunată descriere a acestei relaţionări:

„Sunt necomplexată şi spontană. Fără să fiu distrasă de fluctuaţiile stărilor mele interioare, sunt liberă să observ lumea şi oamenii din jurul meu. Este o experienţă eliberatoare, aceea de a renunţa la obiceiurile obsesive de a mă monitoriza, analiza şi inhiba. E ca şi cum timpul încetineşte şi întreaga lume face un salt înspre mine, arătându-mi toate bogăţiile şi subtilităţile ei. Totul în jurul meu arată altfel - mai tridimensional, mai detaliat, mai viu. Mă pot

concentra atent şi fară efort asupra celorlalţi, pot rezona cu stările lor de spirit, pot să le ascult poveştile, fără să mă pierd în ale mele. ”

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

Tipul Patru ne arată adevărul fundamental cum că *Şinele nu este ceva cu atribuţii prestabilite, ci este intr-un proces continuu de transformare şi renaştere.* Manifestările propriei naturi se ivesc mereu altfel, transformându-se în ceva la fel de minunat şi neaşteptat, ca un caleidoscop magic. Munca spirituală a tipului Patru constă în a nu-şi închide Şinele caleidoscopic într-o poză, atârnată pe perete. Ei descoperă astfel că identitatea lor este un flux continuu de experienţe, mult mai frumos, bogat şi satisfăcător decât orice ar putea crea propria lor imaginaţie.

Contactul personal cu acest flux ne deschide şi ne pregăteşte pentru legături mai profunde cu cei din jurul nostru şi pentru aspecte mai subtile ale realităţii spirituale. într-un fel, tipul Patru ne ajută să realizăm unitatea dintre şinele personal şi al celorlalţi, aspecte universale ale adevăratei noastre naturi.

Calitatea esenţială a tipului Patru este întruchiparea laturii *personale* a Divinităţii. Ceea ce este etern în fiecare dintre noi, experimentează lumea prin intermediul experienţelor noastre personale. Un aspect fundamental al personalităţii noastre este *impresionabilitatea* capacitatea de a fi influenţaţi şi de a ne dezvolta datorită experienţelor noastre. Când suntem deschişi şi ancoraţi în prezent, sufletele noastre sunt atinse şi transformate de experienţele pe care le trăim. Ori de câte ori ne lăsăm impresionaţi, ne schimbăm profund. Dar nu este acesta ţelul suprem al exprimării creative, acela de a atinge şi transforma sufletul uman?

Când se abandonează adevăratei lor naturi, devin una cu neîncetata creativitate şi transformare, care sunt o parte din dinamica Esenţei. Tipul Patru reprezintă creaţia, fluxul constant al manifestărilor, universul schimbându-se în eternul ACUM. Cel mai important dar al tipului Patru este acela de a fi un simbol al creaţiei şi de a aminti şi celorlalte tipuri că şi ele participă la creaţia Divină.

însumează punctajul acordat celor 15 afirmaţii despre Tipul Patru.

Rezultatul va fi între 15 - 75.

Reperele alăturate te-ar putea ajuta să-ţi descoperi sau să-ţi confirmi tipul de personalitate.

- 15 Probabil nu te încadrezi într-un tip retras (Patru, Cinci sau Nouă).
- 15-30 Probabil nu te încadrezi tipului Patru.
- 30-45 Probabil ai tulburări/probleme ale tipului Patru, sau un părinte de tipul Patru.
- 45-60 Cel mai probabil, ai vreun element al tipului Patru.
- 60-75 Cel mai probabil aparţii tipului Patru (dar este totuşi posibil să aparţii altui tip de personalitate, dacă ai tendinţa să gândeşti prea limitativ despre tipul Patru).

Personalităţile de tip Patru au o tendinţă puternică de a se identifica (greşit) cu tipul Doi, Unu sau Nouă.

Tipurile Unu, Şase şi Cinci tind, la rândul lor, să se considere încadraţi în tipul Patru.

CAPITOLUL 11

TIPOLOGIA A CINCEA: OBSERVATORUL*

GÂNDITORUL

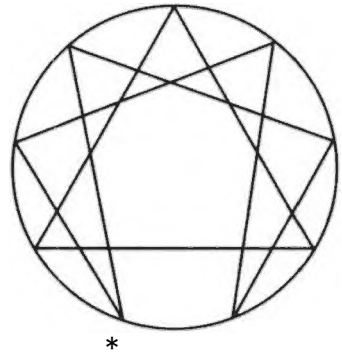
INOVATORUL

OBSERVATORUL

SPECIALISTUL

RADICALUL

EXPERTUL



*

,, Primul pas către înţelepciune este renunţarea la etichetări. ”

EUDORA WELTY

„ *Conceptele din lumea fizicii sunt creaţii libere ale minţii umane şi nu sunt, indiferent de cum ar părea, determinate doar de lumea exterioară. ”*

ALBERT EINSTEIN

„ *Pentru a fi stăpân pe orice ramură a ştiinţei trebuie să le cunoşti la perfecţiune pe cele care se învecinează cu ea; astfel, pentru a ştii un lucru trebuie să ştii totul. ”*

OLIVER WENDELL HOLMES

,,Din moment ce nu putem fi universali şi nu putem cunoaşte tot ceea ce poate fi cunoscut, ar trebui să ştim câte puţin din toate. ”

PASCAL

* în textul original cuvântul folosit este „The Investigator”, în traducerea directă Anchetatorul. Diversele şcoli de eneagramă au denumiri diferite pentru fiecare tipologie, de aceea mi-am permis să găsesc o denumire care să exprime în limba română cât mai fidel caracteristicile acestei tipologii, (n. tr.)

TESTUL RLSO-HUDSON

D TA
pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Acordaţi un punctaj între 1 şi 5 pentru fiecare dintre afirmaţiile următoare în funcţie de gradul său de veridicitate şi aplicabilitate în ceea ce vă priveşte, luând în considerare următoarea scară de valori:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... în general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___1. îmi place să studiez lucrurile în profunzime şi să insist asupra detaliilor până când înţeleg totul pe cât de complet posibil.
___2. Sunt o persoană deosebit de exclusivistă, care nu lasă mulţi oameni să-i pătrundă în lumea interioară.
___3. Nu mă simt foarte mare sau puternic - mai degrabă mic şi invizibil: aş fi un spion bun!
___4. Alţi oameni ar crede că sunt nebun dacă ar şti la ce mă gândesc în majoritatea timpului.
___5. Doar având informaţii exacte poţi lua o decizie raţională - dar în altă ordine de idei, majoritatea oamenilor nu sunt raţionali.
___6. Familia mea crede că sunt destul de ciudat sau excentric - mi-au spus de multe ori că ar trebui să mai ies în lume.
___7. Pot să pălăvrăgesc cu cei din jurul meu dacă vreau; de cele mai multe ori prefer doar să privesc nebunia din jurul meu.
___8. Dacă vrei să-ţi rezolv o problemă, lasă-mă să mă gândesc de unul singur la ea şi o să-ţi găsesc răspunsul.

9. Dacă te gândeşti puţin, îţi dai seama cât dc ciudat poate fi comportamentul „normal".
10. Tind să lucrez mult timp la detaliile şi fineţurile proiectelor mele.
11. Majoritatea oamenilor sunt atât de ignoranţi încât e un miracol că lucrurile chiar funcţionează!
12. Tind să ştiu multe lucruri în tot felul de domenii, iar în anumite zone mă consider expert.
13. Sunt foarte curios şi îmi place să descopăr de ce lucrurile sunt aşa cum sunt - nici ceea ce pare evident nu e cu adevărat aşa dacă studiezi problema mai în adâncime.
14. Mintea mea e atât de intensă şi activă încât simt deseori că-mi ia foc.
15. Deseori pierd orice socoteală a timpului pentru că mă concentrez atât de intens la ceea ce fac.

Vezi pagina 342-343 pentru interpretarea punctajului.

TIPOLOGIA A CINCEA: OBSERVATORUL

- **Frica de bază:** A fi lipsit de ajutor, nefolositor, incapabil (copleşit de situaţie).
- **Dorinţa** de **bază:** A fi capabil şi competent.
- **Mesajul superegoului:** Eşti bun sau destul de bun dacă stăpâneşti un domeniu.

„ Ce se petrece aici? "

Tipologia intensă, cerebrală: Perceptiv, Inovator, Secretos şi Izolat

Am numit tipologia a cincea Observatorul pentru că, mai mult decât oricare altă tipologie, aceasta vrea să afle de ce lucrurile sunt aşa cum sunt. Observatorii vor să înţeleagă cum funcţionează lumea, fie că e vorba de cosmos, de lumea microscopică, de

regnul animal, vegetal sau mineral - sau de propria lor lume interioară. întotdeauna caută, pun întrebări, plonjează în adâncimea problemelor. Nu acceptă doctrinele şi opiniile pe care le aud, simţind o nevoie profundă de a testa ei înşişi majoritatea presupunerilor.

John, un artist grafic, descrie modul în care priveşte el lumea.

A face parte din tipologia a Cincea înseamnă a simţi mereu nevoia de a învăţa, de a primi informaţii despre lume. O zi fără cunoştiinţe noi e ca o zi fără soare. Ca membru al acestei tipologii, vreau să înţeleg viaţa. îmi place să am o explicaţie teoretică despre ceea ce se petrece în jurul meu. A pricepe cum stau lucrurile mă face să mă simt stăpân pe situaţie. De multe ori trebuie să învăţ de la distanţă, ca un martor, nu ca un participant. Mi se pare că a înţelege viaţa e la fel de bine ca a o trăi. E dificil să învăţ că viaţa trebuie trăită, nu doar studiată. în spatele tendinţei lor de a căuta cu orice preţ cunoaşterea se află o profundă nesiguranţă.

Se tem că nu sunt capabili să facă faţă lumii. *Simt că nu au abilitatea de a face lucrurile la fel de bine ca cei din jur.* Dar în loc să se implice în activităţi care să le crească încrederea în sine, ei „fac pasul înapoi" în minte, unde se simt mai puternici. Ei cred că acolo vor reuşi să-şi dea seama ce au de făcut - şi că într-o bună zi se vor alătura din nou lumii.

Cei din tipologia a Cincea îşi petrec o mare parte din timp observând şi contemplând - ascultă vântul, apa sau un instrument muzical care le place. îşi iau notiţe despre muşuroiul din spatele grădinii. Când se scufundă în observaţii, încep să-şi interiorizeze cunoaşterea şi să capete încredere în sine. Pot să dea peste informaţii noi şi interesante sau să găsească combinaţii noi, creative (de exemplu, compun o melodie bazată pe înregistrări ale vântului şi apei). Atunci când primesc confirmarea a ceea ce au observat sau văd că alţii le înţeleg munca, o simt ca pe o recunoaştere a competenţei lor, ceea ce le satisface dorinţa de bază. („Să ştii despre ce vorbeşti.")

Observatorii pun deci la loc de cinste cunoaşterea, înţelegerea şi puterea de pătrundere, deoarece îşi construiesc identitatea pornind

de la puterea lor de a veni eu idei noi şi de a fi „cineva" care are de zis ceva neobişnuit şi interesant. Din această cauză, nu sunt prea interesaţi să studieze ceea ce este deja tuturor familiar şi bine cunoscut; atenţia lor e mai degrabă atrasă de lucrurile neobişnuite, secrete, oculte, bizare, fantastice, frapante. A investiga un teritoriu nou - a cunoaşte un lucru pe care alţii nu-1 cunosc sau a crea ceva nemaiîntâlnit - le permite celor din tipologia a Cincea să aibă o nişă numai a lor, pe carc nimeni altcineva să n-o ocupe. Ei cred că a dezvolta acest loc este cea mai bună modalitate de a obţine independenţa şi siguranţa.

Astfel, pentru a se simţi în siguranţă şi a se respecta, Observatorii trebuie să cunoască destul de bine ceva pentru a simţi că fac parte din lume şi se descurcă bine. Ei se gândesc: „Voi găsi un domeniu în care să fiu cu adevărat expert, iar apoi voi putea să fac faţă provocărilor vieţii. Dar nu trebuie ca alte lucruri să mă distragă sau să mă abată de la drum." Ei se concentrează intens asupra zonei pe care vor să o stăpânească. Poate fi vorba de matematică, de muzică modernă sau clasică, de mecanică auto, de filme de groază, nuvele SF sau chiar de o lume creată în imaginaţia lor. Nu toţi cei din tipologia a Cincea au diplome de doctorat. Dar, în funcţie de inteligenţa lor şi de resursele pe care le au la îndemână, se concentrează intens pentru a ajunge să ştie la perfecţie domeniul care le-a captat interesul.

Pentru Observatori nu e necesar ca domeniile pe care le explorează să fie privite cu respect de societate; de fapt, dacă cei din jur le aprobă ideile prea repede, ei se tem că sunt prea convenţionali. Istoria este plină de personalităţi din tipologia a Cincea care au răsturnat modurile obişnuite de a înţelege sau a face lucrurile (Darwin, Einstein, Nietzsche). Mulţi alţii din această tipologie s-au pierdut însă în complexitatea propriei lor gândiri, devenind doar excentrici şi izolaţi social.

Capacitatea lor de a se concentra intens poate să-i conducă spre descoperiri şi inovaţii remarcabile. Dar atunci când sunt mai rigizi, poate să îi determine să-şi pună singuri beţe în roate. Aceasta se petrece pentru că modul în care îşi focalizează atenţia

îi distrage de la cele mai presante nevoi practice. Indiferent de sursa frământărilor - o relaţie, lipsa forţei fizice, neputinţa de a se angaja ş.a.m.d. - Observatorii evită să se confrunte cu ea. In schimb, caută ceva care să-i facă să se simtă mai competenţi. Ironia este că oricât de buni ar deveni în domeniul lor, aceasta nu le poate rezolva problemele de bază. De exemplu, dacă o femeie din tipologia a Cincea este biolog marin, ea poate să ştie tot ce poate fi ştiut despre un tip de scoici, dar dacă teama ei este că nu se descurcă la treburile casnice, grijile ei vor persista.

„ Ce-ar fi să încercăm s-o rezolvăm altfel? ”

Confruntarea directă cu problema poate să li se pară chiar intimidantă celor din tipologia a Cincea. Lloyd este un om de ştiinţă care lucrează într-un mare laborator de cercetări medicale.

încă de când eram copil, m-am ferit pe cât posibil de sporturi şi de activităţi fizice obositoare. N-am putut niciodată să mă caţăr pe frânghie la ora de educaţie fizică. Am renunţat la sporturi cât de repede am putut. Chiar şi acum mirosul unei săli de sport mă incomodează. în acelaşi timp, am avut o viaţă intelectuală foarte activă. Am învăţat să citesc la trei ani, iar la şcoală am fost printre cei mai buni elevi la materiile academice.

Astfel, o mare parte din timpul lor este alocat pentru strângerea şi dezvoltarea ideilor şi aptitudinilor de care ei cred că au nevoie pentru a se simţi încrezători şi pregătiţi. E ca şi cum ar încerca să reţină totul în memoria lor. Problema este că atunci când sunt prinşi în acest proces nu interacţionează cu ceilalţi şi nici nu se mai preocupă de celelalte aptitudini practice şi sociale. îşi petrec din ce în ce mai mult timp colecţionând şi preocupându-se de colecţiile lor şi din ce în ce mai puţin făcând ceva care să-i ajute cu adevărat.

Provocarea celor din tipologia a Cincea este să înţeleagă făptui că se pot preocupa în acelaşi timp de oricc întrebări şi probleme le-ar capta imaginaţia, cât şi de tot ceca ce au nevoie pentru a avea o viaţă sănătoasă şi bună.

MODELUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

> „ *Modelul copilăriei care este descris aici nu determină tipologia personalităţii. In schimb, descrie tendinţele observabile în copilăria timpurie, care au un impact puternic asupra relaţiilor adulte ale persoanei.* ”

Observatorii ne mărturisee că în copilărie le-a lipsit sentimentul de siguranţă; se temeau că ar putea fi copleşiţi dc părinţi, aşa că au început să caute o modalitate care să-i facă să se simtă la adăpost şi încrezători în propriile forţe. La început s-au retras din familie în propriul lor spaţiu - mental, fizic şi emoţional. Apoi şi-au mutat atenţia de Ia nevoile personale şi emoţionale către ceva „obiectiv”.

Tinerii din tipologia a Cincea petrec lungi perioade de timp de unii singuri. Când sunt copii, sunt tăcuţi, nu participă la jocurile celorlalţi. în schimb sunt preocupaţi de instrumente muzicale, de cărţi, se joacă pe calculator, colecţionează insecte sau plante sau experimentează cu seturi de chimie. Este ceva obişnuit să descoperi tineri Observatori deosebit de avansaţi în anumite domenii (cum ar fi în matematică), dar care nu doresc sub nicio formă să încerce alte activităţi de bază (cum ar fi mersul pe bicicletă sau pescuitul). Ceilalţi din familie, în special părinţii îngrijoraţi care vor ca tânărul să fie mai „normal”, vor încerca de obicei să-i forţeze să participe la activităţi sociale. Aceste eforturi sunt întâmpinate în mare parte de rezistenţă.

Deşi genial, Michael era un copil izolat. în multe feluri, era penalizat pentru darurile sale intelectule, chiar şi de părinţi.

Pană pe la opt ani, aveam alergii şi infecţii respiratorii care mă împiedicau deseori să ajung la şcoală. Aşa că am ajuns să citesc mult. Petreceam mai puţin timp cu ceilalţi. Nu îmi coordonam prea bine mişcările şi oricum nu voiam să fac multe dintre lucrurile pe care le făceau ceilalţi. Până la urmă, am ajuns cunoscut ca fiind tocilarul căruia îi curge nasul.

Imaginaţia Observatorilor poate fi o sursă de creativitate şi de respect de sine, dar dacă trăiesc exclusiv în imaginaţie, vor dezvolta temerile pe care le au faţă de lume şi de ei înşişi. Copiii din tipologia

a Cincea nu numai că văd lumea din jurul lor cu o claritate uimitoare, ci şi îşi creează în minte o lume imaginară - fapt care poate duce în timp la repercursiuni profunde, fie ele bune sau rele.

Manşon, arhitect şi urbanist, îşi aminteşte evenimentele care l-au făcut să se retragă în minte.

Eram cel mai tânăr dintr-o familie cu cinci copii. Tatăl nostru era orb, iar mama, deşi ne iubea, era prea ocupată lucrând din greu pentru noi ca să aibă timp de mine. Aveam o soră mai mare care era geloasă şi care îmi spunea că eram o greşeală, că nu mă voia nimeni, că nu mă iubea nimeni şi că ar trebui fie să mor, fie să dispar. Trăiam de parcă ceea ce mi-ar fi spus ea era adevărat şi aveam relaţii ambivalenţe cu părinţii şi fraţii. M-am retras pur şi simplu şi mi-am creat propria lume imaginară în care eu eram conducătorul.

Cei din tipologia a Cincea nu aşteaptă nimic de la nimeni, decât să fie lăsaţi în pace să-şi urmeze propriile interese. Nu vor să fie împiedicaţi de dorinţele sau nevoile altcuiva, în special de cele emoţionale. E ca şi cum ar spune „Nu voi cere mult de la tine dacă nici tu nu ceri de la mine." Ei caută deci independenţa - sau mai exact non-intruziunea - ca o modalitate de a obţine siguranţa şi controlul asupra vieţii lor.

Această non-intruziune le permite Observatorilor timpul pentru a-şi dezvolta cunoştinţele sau aptitudinile pe carc să le scoată la iveală atunci când se vor simţi pregătiţi să intre în sfera socială. De exemplu, pot învăţa să cânte la pian pentru că le place şi le oferă timp să fie singuri; de asemenea, noua aptitudine le dezvoltă mulţumirea de sine şi le oferă o nişă în care să scape de influenţa familiei. Muzica este un posibil pod către ceilalţi, dar şi un fel de a dispărea; în loc să vorbească cu ceilalţi, le pot cânta la pian.

Cei din tipologia a Cincea se blochează psihologic în perioada de separaţie a copilăriei. Aceasta arc loc între doi ani şi trei ani jumătate, când copilul învaţă să se descurce separat de mama lui. Dintr-un motiv sau altul, tânărul Observator a simţit că singura metodă de a deveni independent este *să nu mai dorească legătura emoţională şi afectivă cu mama sa.* Astfel, la o vârstă fragedă, el

învaţă să scape de sentimentele de dor şi de nevoia de a fi cu mama, retrăgându-se în minte.

Lloyd speculează asupra motivelor care i-au cauzat sentimentele de detaşare.

Nu-mi amintesc să fi simţit vreodată vreo legătura mai profundă cu mama. înainte să mă nasc eu trecuse prin două evenimente devastatoare pentru ea: prima oară se căsătorise cu un bărbat incapabil să-şi facă datoria conjugală. Ea a luat-o personal şi s-a învinovăţit pe ea însăşi. Credea că nu arăta destul de bine. Mai târziu a reieşit că el era homosexual şi se străduia să nege acest lucru. După ce s-a căsătorit cu tatăl meu (care era un om de încredere, neaventuros şi cu care se simţea în siguranţă), au avut un fiu care a murit la trei zile după naştere. Eu m-am născut după doi ani şi două avorturi spontane. Cred că mama nu a fost capabilă să-mi ofere cu adevărat inima ei după toate acestea.

Observatorii învaţă să se apere împotriva altor răni şi frustrări învăţând să se detaşeze de ajutorul celorlalţi şi chiar şi de dorinţa de a fi ajutaţi. Acest lucru devine semnificativ când ajung la maturitate. De asemenea, explică de ce nu doresc să se implice emoţional în relaţiile cu ceilalţi. Pentru ei, a părăsi siguranţa minţii lor şi a ajunge din nou în trup şi în sentimente înseamnă a trece din nou prin frustrarea primară şi prin temerile copilăriei. Asemenea stări copleşesc capacitatea unui Observator de a se focaliza - carc este baza încrederii lor în sine - şi deci ei le evită cu orice preţ. Chiar a dori prea tare un lucru obişnuit poate să le tulbure echilibrul interior. Astfel, ei trec prin viaţă evitând lucrurile pe care le doresc, reprimându-şi sentimentele, înlocuindu-lc prin diverse pasiuni şi prin creativitate.

SUBTIPOLOGHLE ASOCIATE ARIPILOR

TIPOLOGIA CINCI CU ARIPA PATRU: ICONOCLASTUL

Exemple: David Lynch, Stephen King, Glenn Gould, Georgia O'Keeffe, Joyce Carol Oates, Sinead O'Connor, Merce Cunningham, Lily Tomlin, Tim Burton, Kurt Cobain, Vincent Van Gogh.

Subtipul sănătos: în acest subtip, curiozitatea şi perceptivitatea se combină cu dorinţa dc a exprima o viziune unică, personală. Aceste persoane sunt mai emoţionale, mai introspective decât cele cu influenţe din tipologia a Şasea. Ele caută un loc încă neexplorat de ceilalţi ceva care să fie cu adevărat al lor. Nu sunt preocupaţi de ştiinţă, ci devin creatori singuratici, care amestecă pasiunea cu detaşarea. Sunt caprieioşi şi inventivi. Felul în care schimbă formele familiare poate duce la inovaţii spectaculoase. Sunt deseori atraşi de arte şi îşi folosesc imaginaţia mai mult decât partea analitică, sistematică a minţii.

Subtipul mediu: Deşi se identifică în mare parte cu mintea lor, persoanele din acest subtip au sentimente intense, care le pot crea dificultăţi când vine vorba de a face eforturi susţinute şi de a lucra cu ceilalţi. Sunt mai independenţi decât celălalt subtip şi nu acceptă să le fie impuse diferite structuri. Interesele lor tind mai degrabă către supranatural şi fantastic decât către raţional sau romantic: se pot pierde cu uşurinţă în imaginaţia lor. Au deseori probleme în a rămâne cu picioarele pe pământ şi pot să nu se descurce atunci când încearcă să obţină ceva. Pot să fie atraşi de subiectele întunecate, interzise sau către grotesc şi tulburător.

TIPOLOGIA CINCI CU ARIPA ŞASE:
CEL CARE REZOLVĂ PROBLEMELE

Exemple: Stephen Hawking, Bill Gates, Doris Lessing, Bobby Fischer, Laurie Anderson, Brian Eno, Jane Goodall, Isaac Asimov, Amelia Earhart, Charles Darwin.

Subtipul sănătos: Cei din acest subtip au abilitatea de a trage concluzii înţelepte şi de a face previziuni pe baza lor. Această capacitate le este dată de puterea de observare, de înţelegerea detaliilor şi de o bună organizare a minţii. Ei îşi caută o nişă a lor care să le ofere siguranţă şi care să se potrivească într-un context mai larg. Sunt atraşi deseori de problemele tehnice: inginerie, ştiinţă, reparaţii, filozofie, precum şi de a inventa lucruri noi. Pot să coopereze cu ceilalţi, să fie disciplinaţi şi persistenţi şi sunt mai interesaţi de problemele

practice decât celălalt subtip. Pot să combine talentul pentru inovaţie cu afacerile, uneori ajungând la rezultate foarte profitabile.

Subtipul mediu: Sunt poate cei mai intelectuali dintre toate subtipurile. îi interesează teoriile, tehnologia şi acumularea de informaţii şi detalii. Analizează şi cataloghează mediul înconjurător şi disecă toate părţile unei probleme pentru a descoperi cum funcţionează. Sunt foarte reţinuţi în ceea ce le priveşte sentimentele, iar atenţia lor este îndreptată mai degrabă înspre obiecte decât înspre oameni, deşi se identifică puternic cu persoanele-cheie din viaţa lor. Nu sunt deosebit de introspectivi, ci preferă să observe şi să înţeleagă lumea din jurul lor. Pot să argumenteze mai intens decât celălalt subtip şi să fie mai defensivi în ceea ce le priveşte părerile. Tind să fie agresivi şi să li se opună activ celor care nu sunt de acord cu ei.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DL CONSERVARE
ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A CINCEA

Izolarea şi retragerea. în general, Observatorii la care predomină instinctul de conservare încearcă să-şi câştige independenţa şi separarea faţă de ceilalţi reducându-şi nevoile. Sunt foarte conştienţi de energia pe care o cheltuiesc. Se gândesc cu grijă la activităţile pe care să şi le asume şi se întreabă dacă-au destule resurse interne pentru a le face faţă. Dacă consideră că nu au, vor renunţa. Ei îşi salvează energia şi resursele şi pentru a evita să aibă nevoie de ceilalţi, încercând să ia cât de puţin pot din mediul înconjurător. Astfel, pot să fie foarte retraşi şi să-şi protejeze cu grijă spaţiul de lucru şi casa.

Observatorii cu un instinct de autoconservare puternic sunt adevăraţii singuratici ai Eneagramei, iubind singurătatea şi evitând contactul cu cei din jur. Se simt cu uşurinţă copleşiţi de ceilalţi, în special când sc află în grupuri. Deşi pot să fie prietenoşi sau vorbăreţi, nu se grăbesc să socializeze, deoarece se simt deseori

storşi de energie după aceasta. Au nevoie de timp în propria lor casă pentru a-şi reîncărca bateriile. Le displace ca lumea să aibă aşteptări de la ei. Deseori vor găsi modalităţi de a-şi minimaliza nevoile pentru a putea trăi cu mai puţini bani, evitând astfel ca alţii să intervină în independenţa sau în viaţa lor privată. Sunt de asemenea varianta cea mai detaşată emoţional a Observatorilor. Chiar dacă pot fi calzi cu prietenii intimi, tind să fie în general destul de reci şi au probleme în a-şi exprima sentimentele faţă de ceilalţi.

în cazul în care tendinţa de autoconservare este una nesănătoasă, aceşti Observatori pot deveni excentrici izolaţi, făcând tot posibilul să evite contactul social. Ajung să gândească distorsionat, să aibă idei ciudate. Pot avea chiar tendinţe paranoice atunci când fac parte din subtipul cu aripa Şase.

INSTINCTUL SOCIAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A CINCEA

Specialistul. în general, Observatorii la care predomină instinctul social, intră în legături cu ceilalţi şi îşi găsesc o nişă, un loc personal prin cunoştinţele şi aptitudinile lor. Le place să se considere Maeştrii ai înţelepciunii şi vor să devină indispensabili prin domeniul lor de activitate (singura persoană din birou care ştie să repare un calculator, de exemplu). Observatorii la care predomină instinctul social sunt cei mai intelectuali din tipologia lor. Sunt atraşi de ştiinţă, de teoretic, de toate formele prin care îşi pot demonstra măiestria. Joacă rolul social al şamanului, persoana înţeleaptă care trăieşte la marginea tribului şi aduce cunoştinţe secrete. Le place să vorbească despre subiecte grele sau teorii complexe, dar sunt în general neinteresaţi de vorbăria socială. Interacţionează cu ceilalţi dezbătând idei, criticând societatea, analizând tendinţe.

Observatorii sociali cu tendinţe nesănătoase devin incapabili să interacţioneze cu ceilalţi prin alte moduri decât prin domeniul lor de activitate. Mânuiesc informaţia pe care au cules-o ca pe o marfa de schimb. Pot deveni ambiţioşi în sensul în care îşi doresc să facă parte din elita intelectuală sau artistică. Ar prefera să nu „îşi piardă vremea” cu cei care nu le înţeleg munca.

La nivelul inferior, nesănătos, Observatorii sociali tind să exprime viziuni extreme şi provocatoare. Sunt deseori anarhişti şi antisociali, luând în derâdere lumea pe care n-o văd ca pe nimic mai mult decât o corabie de nebuni. Pot dezvolta teorii bizare despre societate sau realitate, dar, spre deosebire de Observatorii cu instinct de autoconservare puternic, sunt hotărâţi să le propage în rândurile celor din jur.

INSTINCTUL SEXUAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A CINCEA

„Aceasta este lumea mea." Observatorii la care predomină instinctul sexual simt nevoia unor legături intense. Această dorinţă ajunge în conflict cu detaşarea şi tendinţa de a-i evita pe ceilalţi, caracteristică acestei tipologii. Persoanelor care aparţin acestui subtip le place să le împărtăşească informaţii secrete celor cu care ajung în relaţii intime. („N-am mai spus nimănui asta.") Ei trăiesc în tensiunea de a-i curta pe cei de care sunt atraşi şi lipsa de încredere în aptitudinile lor sociale. Astfel, tind să socializeze puternic cu ceilalţi, deşi deseori o fac cu multă teamă şi au tendinţa de a se retrage brusc. Sunt mai vorbăreţi şi mai amabili decât celelalte două variante instinctuale ale tipologiei, dar pot să îi lase pe ceilalţi consternaţi atunci când dispar brusc pentru o vreme îndelungată. Pe de o parte, atunci când sc îndrăgostesc pot să devină foarte deschişi, semănând mai mult cu cei din tipologia a Noua. Pe de altă parte, când se simt neapreciaţi şi neînţeleşi pot deveni foarte repede distanţi. Ei alternează între legăturile puternice cu ceilalţi şi perioade lungi de izolare.

Instinctul sexual şi intelectul lor se amestecă pentru a crea o imaginaţie intensă. Ei inventează realităţi alternative - „lumi" doar ale lor - pe care le prezintă celor care le pot deveni iubiţi sau iubite. Caută perechea ideală, care să le accepte ciudăţeniile şi cu care să rămână o viaţă întreagă. („Această intensitate te sperie?") Sexualitatea intensă le dă imboldul pentru a risca să aibă un contact emoţional şi le oferă şi o alinare a activităţii mentale constante. Devine o modalitate bună pentru a reveni cu picioarele pe pământ. Dar în cazul unui Observator cu tendinţe mai puţin sănătoase,

amestecul de imaginaţie şi sexualitate poate deveni întunecat şi fetişist: pot să se piardă în vise şi fantezii îngrijorătoare.

La nivel inferior, dorinţa de iubire şi sentimentele de respingere pot să-i ducă pe Observatorii cu un instinct sexual puternic către izolare şi tendinţe de autodistrugere. Sunt deseori atraşi, prin voyeurism, de stiluri de viaţă periculoase şi pot să fie captivaţi de părţile degradante ale societăţii.

PROVOCĂRI CE DETERMINĂ EVOLUŢIA TIPULUI CINCI

Cei mai mulţi din tipologia a Cincea se vor întâlni cu următoarele situaţii în decursul vieţii. Să observăm tendinţele pe care le avem, să ne „surprindem asupra faptului" şi să conştientizăm doar răspunsurile automate pe care le dăm în viaţă ne vor ajuta foarte mult să ne eliberăm de aspectele negative ale tipologiei noastre.

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPOLOGIEI A CINCEA

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 1 *Participant*
Vizionar

Renunţă la credinţa că sunt separaţi de mediul înconjurător-observatori exteriori - şi devin capabili să-şi trăiască cu încredere viaţa. In mod paradoxal, îşi îndeplinesc şi dorinţa de bază - sunt capabili, competenţi şi pregătiţi pentru lume. Pot să aibă mintea clară, să devină cunoscători profunzi şi compasivi.

Nivelul 2 *Perceptiv*
Atent

Se focalizează pe mediu, în aşa fel încât se simt încrezători şi capabili să sc descurce în el. îşi dezvoltă aptitudini pentru a-şi rezolva teama de bază. Imaginea de sine: „Sunt inteligent, curios şi independent."

Nivelul 3 *Focalizai*

Face inovaţii

îşi îmbunătăţesc viziunea despre propria persoană prin însuşirea unor aptitudini care să le ofere competenţă şi putere. Nu doresc să se ia la întrecere cu ceilalţi, ci preferă să exploreze noi idei şi forme, ceea ce îi poate conduce către invenţii şi opere de artă originale.

MEDIU

Termeni cheie:

Nivelul 4 *Conceptualizează*

Se pregăteşte

încep să se teamă că aptitudinile lor sunt insuficiente şi că au nevoie de mai multă pregătire înainte să-şi poată asigura locul în lume. Se simt nesiguri pe ei în multe domenii şi preferă să rămână în minte, unde se simt la adăpost. Studiază, exersează şi colecţionează mai multe informaţii, resurse şi aptitudini.

Nivelul 5 *Detaşat*

Preocupat

îşi fac griji că nevoile altora îi vor distrage de la propriile proiecte, aşa că se retrag din faţa „intruziunilor" intensificându-şi activitatea mentală. îşi minimalizează nevoile, devin cerebrali şi secretoşi. Petrec mai mult timp singuri, speculând şi elaborând asupra realităţilor alternative.

Nivelul 6 *Extrem*

Provocator

Se tem că ceilalţi le vor ameninţa nişa, astfel încât tind să îi respingă. Le displace aparenţa de calm şi de încredere în sine a celorlalţi şi se bucură când le pot zdruncina credinţele. Propriile lor idei pot fi bizare şi îngrijorătoare şi îi dispreţuiesc pe cei care nu le pot înţelege.

NESĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Nihilist*

Excentric

Cred că sunt incapabili să-şi găsească locul în lume, iar accst lucru poate fi adevărat. Pentru a se simţi la adăpost, îşi taie toate legăturile cu lumea, retrăgându-se într-o lume izolată şi din ce în cc mai goală. îşi resping toate nevoile în afară de cele necesare pentru a supravieţui, dar sunt bântuiţi de teamă.

Nivelul 8 *îngrozit*
Delirant

Se simt atât de mici şi de lipsiţi de ajutor încât aproape orice li se pare ameninţător. Au fantezii întunecate şi percepţii stranii. Se opun oricărui ajutor, ferindu-se dc oameni şi ajungând să aibă coşmaruri febrile şi insomnii. Nu-şi pot opri mintea mult prea încinsă.

Nivelul 9 *Caută uitarea*
Autodistructiv

Simt că nu se mai pot apăra de durere şi de teroare. Vor să scape de realitate. în unele cazuri, ajung la psihoze sau schizofrenie. Pot, de asemenea, să încerce să se sinucidă.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA A CINCEA: RETRAGEREA ÎN MINTE

Când Observatorii se simt copleşiţi de oameni sau de evenimente se detaşează instantaneu, din reflex, de la simţurile şi emoţiile lor şi se retrag în minte. De fapt, ei caută un loc sigur din carc să poată judeca situaţia mai la rece.

în acel moment, ei *nu mai sunt atenţi la exprienţa pe care o trăiesc, ci devin mai preocupaţi de comentariile mentale pe care le fac despre ea.* Ei transformă experienţele în concepte şi observă apoi cum sc potrivesc în viziunea lor asupra realităţii. De exemplu, un psiholog din tipologia a Cincea poate avea o conversaţie plăcută cu o prietenă şi brusc să înceteze să o asculte şi să înceapă să reflecteze asupra emoţiilor şi gândurilor ei din perspectiva unei structuri psihologice. Un alt Observator poate să-şi petreacă vacanţa luându-şi notiţe despre locul în care se află pentru un roman pe care-1 scrie, în loc să se relaxeze şi să se bucure de excursie.

RECONECTAREA LA LUME

Priveşte în jurul camerei în care te afli şi notează-ţi în Jurnalul dezvoltării interioare toate lucrurile pe care nu le-ai observat până acum. Remarcă ce ai ratat sau ai trecut cu vederea. Câte obiecte, culori, nereguli sau aspecte noi ale camerei poţi găsi acum? Când suntem prezenţi, vedem totul. Dar atunci când „trăim" în mintea noastră, nu vedem aproape nimic.

Oricând eşti într-un loc nou, poţi face acest exerciţiu. In primul rând, însă, trebuie să devii prezent observându-te pe tine şi simţindu-ţi respiraţia. Apoi, priveşte lumea ca şi când n-ai mai fi văzut-o niciodată. Dacă eşti Observator, poţi folosi această metodă pentru a te reconecta la lume şi a-ţi activa „Semnalul de Trezire"; dacă nu eşti, îi vei înţelege mai bine.

In timp, comentariile, ideile şi asocierile mentale ale Observatorului încep să se adune în ceea ce numim „caleidoscopul interior" - un filtru prin care el vede lumea şi care poate să ajungă realitatea lui dominantă. E posibil ca principala lui ocupaţie să devină faptul de a găsi concepţii noi, a le reconstrui pe cele vechi şi a încerca să vadă cum diferitele părţi ale acestei structuri mentale se potrivesc împreună. Din moment ce persoanele din tipologia a Cincea au idei noi cam tot timpul, îşi găsesc aici o metodă puternică pentru a-şi spori stima de sine şi a se apăra. Dar dacă îşi mută întreaga atenţie către caleidoscopul interior, încep să abstractizeze şi să conceptualizeze lumea în loc să o experimenteze direct, ceea ce duce până la urmă la pierderea legăturii cu lucrurile de care au cu adevărat nevoie. Mai simplu spus, joaca cu ideile le oferă un sentiment temporar de încredere, dar nu o soluţie pentru probleme lor reale cu lumea.

Rolul Social: Expertul

Atunci când Observatorii se simt nesiguri pe ei, li se pare din ce în ce mai dificil să intre în relaţie cu ceilalţi altfel decât prin rolul de Experţi. Din cauza fricii lor de bază (cea de a fi

lipsiţi de apărare, incapabili şi neputincioşi), vor să se simtă mai încrezători în ei înşişi şi să-şi sculpteze o nişă a lor, personală. Fac asta adunând cunoştinţe pe care vor să le aibă doar ci în cercul din care fac parte (cum ar fi aspecte mai speciale ale astrologiei, fineţuri în jocul de şah sau chiar cunoştiinţe despre eneagramă). Pot, de asemenea, să-şi creeze o zonă de creativitate care să fie doar a lor.

A cunoaşte foarte multe despre şah, de exemplu, nu e destul dacă ceilalţi învaţă la fel de mult. Un Observator obişnuit trebuie fie să-i întreacă pe toţi în înţelegerea acelui joc, fie să găsească altul: poate unul obscur, inventat de incaşi, sau un joc pe calculator foarte complicat.

Chiar dacă îşi petrec mai mult timp în zona de activitate pe care şi-au ales-o, Observatorii sunt de asemenea conştienţi de numeroasele domenii ale vieţii pe care nu le stăpânesc. A fi un fizician strălucit sau un scriitor genial de romane SF nu poate compensa complet neputinţa de a găti, de a conduce sau de a avea o relaţie profundă. Activităţile fizice şi sporturile sunt de obicei o sursă de ruşine pentru cei din tipologia a Cincea, o amintire a unei arii în care nu au putut să se desăvârşească. Nici cu aspectele sociale sau relaţiile nu o duc prea bine. Poate că Observatorul a avut câteva întâlniri amoroase, dar dacă a fost rănit, s-ar putea să dureze câţiva ani până să-şi mai dea o şansă. Dacă se comportă prea mult aşa, lumea lui se va micşora la foarte puţine activităţi care să i se pară abordabile.

CELE VA ÎNTĂRI CU ADEVĂRAT ÎNCREDEREA?

Observă-ţi dependenţa faţă de anumite zone de interes. Cum te fac să te simţi aceste domenii? Cum te simţi discutând cu ceilalţi despre alte subiecte? Există alte zone din viaţa ta pe care le neglijezi pentru că te fac să te simţi ruşinat sau nervos? Te focalizezi pe nişa ta până la a refuza să dezvolţi unele dintre aceste zone-problemă?

Avariţia şi Sentimentul de Micime

Păcatul capital al tipologiei Cinci este *avariţia*, o distorsiune emoţională care rezultă din sentimentul că sunt mici şi incapabili să se apere de lume. Teama îi face să se micşoreze interior, iar avariţia îi face să-şi menajeze cât pot de tare resursele pe care le au la dispoziţie. Ei cred că acestea sunt limitate şi că nevoile celorlalţi le pot epuiza rapid.

De fapt, tipologia a Cincea este printre cele mai puţin materialiste şi se simte bine cu un confort material minim. Sunt avari cu timpul, energia şi resursele lor. Dar când vine vorba de cunoştinţe şi de metodele de a-şi îmbunătăţi aptitudinile sunt cu adevărat lacomi. Mai mult decât atât, pentru că simt că trebuie să-şi petreacă majoritatea timpului dezvoltându-şi ideile şi interesele, nu vor ca alţii să le ocupe prea mult din timp sau din atenţie. Deoarece se simt incapabili şi neajutoraţi, cred că trebuie să strângă şi să păstreze toate acele lucruri care îi vor face abili şi puternici. Colecţionează reviste sau ziare, adună notiţe şi cărţi despre arealele care-i interesează, cumpără CD-uri până nu mai au loc de ele.

Observatorii se simt deseori înghesuiţi şi copleşiţi de aşteptările celorlalţi. Şi din moment ce este uşor să le încâlci limitele spaţiului personal, învaţă să se protejeze retrăgându-se emoţional din faţa oamenilor.

Mark este un expert în calculatoare cu un simţ al umorului debordant şi o sinceritate înduioşătoare. E căsătorit de ani de zile, dar încă se luptă cu aceste probleme.

Mama a avut doi fii înainte să mă nasc eu. Unul a venit pe lume cu probleme la faţă, iar celălalt a fost ucis accidental când era copil. Atunci când am apărut eu, părinţii mei au simţit că trebuia să fiu foarte protejat. Din păcate, nimic nu era al meu. Ei trebuiau să ştie tot timpul unde eram, ce făceam, în ce mă băgăm, ce aveam în cameră etc. Am învăţat repede să mă retrag în minte. Acolo am găsit singurătatea de care n-aveam parte în viaţa de zi cu zi. Nimeni nu putea intra în mintea mea decât dacă eu o permiteam - şi nu făceam asta niciodată. In adolescenţă, am început să mă manifest

şi la exterior, devenind mai singuratic, secretos şi rece emoţional. Chiar şi acum sunt distant faţă de părinţii mei... şi nu numai de ei.

Neputinţa de a Termina: Faza Pregătitoare

Tipologia Cinci mediu se blochează în ceea ce numim *faza pregătitoare.* Ei adună din ce în ce mai multe informaţii sau exersează la nesfârşit, fără să simtă vreodată că sunt destul de pregătiţi pentru a acţiona. Analiza şi grija pentru detalii îi captivează atât de tare încât nu pot vedea pădurea de copaci. Niciodată nu sunt gata să iasă în lume cu ceea ce au făcut, ca nişte pictori care pictează încontinuu, dar nu-şi expun lucrările, sau ca studenţii carc urmează facultate după facultate şi nu vor să îşi dea licenţa în niciuna.

„ Umplerea Itard diskului"

Cei din tipologia a Cincea nu sunt neapărat conştienţi de temerile pe care le au. De cele mai multe ori simt că nu au terminat ceea ce aveau de făcut şi au nevoie de mai mult spaţiu şi timp pentru a lucra la detalii. Din moment ce o parte atât de mare din respectul lor de sine ţine de proiectele lor, ei îşi fac griji că munca lor va fi respinsă sau anulată de ceilalţi. Dar a rămâne mereu în această fază de pregătire îi poate face să rămână pe loc timp de luni sau ani. S-ar putea să se trezească într-o zi şi să descopere că nu au trăit o viaţă, ci doar s-au pregătit pentru una.

Practic, Observatorii sunt paralizaţi de un mesaj al superegoului care spune „Eşti bun sau în regulă dacă devii o autoritate într-un domeniu." Dar de câte cunoştiinţe au nevoie pentru aceasta? Cine sau ce le spune când au atins măiestria şi că pot să treacă la acţiune? Cum dovedesc că sunt pregătiţi?

Morgan a văzut cât de mare poate fi preţul acestei amânări continue.

Ani de-a rândul m-am străduit să devin compozitor şi, dacă mă gândesc acum, îmi dau seama că mulţi oameni credeau că sunt chiar bun. Dar eu nu eram niciodată convins de asta. Tot

timpul schimbam ceva la melodii. Bucata asta nu era destul de interesantă, sau era prea comună sau un vers suna cam nu ştiu cum. Mai rău, nu compuneam deloc, ci îmi petreceam timpul „jăcănd cercetare", ascultând altă muzică pentru inspiraţie şi înţelegere. Chiar dacă eram în compania unor muzicieni care m-arfi putut ajuta cu adevărat să-mi prezint munca, întotdeauna ezitam foarte tare să le cânt sau să-i rog să interpreteze ei ceva din melodiile mele. încercam să mă jac să mă simt mai bine spunându-mi că deveneam din ce în ce mai bun şi că până la urmă urma să ajung extraordinar. Mi-am pierdut aşa mulţi ani.

„Am nevoie de mai mult timp. "

FRUCTIFICAREA IDEILOR

Ai eficienţa maximă atunci când încetezi să rafinezi conceptele şi treci cu adevărat la treabă. Oricând poţi, găseşte oameni cărora să le împărtăşeşti ideile tale. Te va ajuta foarte tare să te ţii în priză dacă ai în jurul tău un grup de prieteni creativi sau intelectuali care sunt interesaţi de muncă. De asemenea, chiar dacă nu prea îţi surâde ideea colaborării, prezenţa lor nu-ţi va pennite să rămâi mereu în faza pregătitoare.

Detaşarea şi Retragerea

Dintre toate tipologiile din Eneagramă, Observatorii sunt cei mai independenţi şi au atitudinea cea mai superioară. Se poate spune pe drept cuvânt despre ei că sunt singuratici şi neadaptaţi, ceea ce nu înseamnă că vor să fie tot timpul singuri sau că nu pot să fie o companie excelentă când sunt cu cineva. Atunci când găsesc o persoană căreia să-i respecte inteligenţa şi interesele, sunt invariabil vorbăreţi şi sociali, pentru că le place să-şi împărtăşească viziunea şi descoperirile cu oricine apreciază ceea ce au de zis. Dorinţa lor de a face schimb de cunoştinţe nu este însă acelaşi lucru cu a da informaţii despre ei înşişi.

Spre deosebire de cei din tipologia a Patra, care deşi se simt în afara socialului, doresc să fie acceptaţi, Observatorii nu sunt conştienţi că este o problemă pentru ei să nu aibă legături cu ceilalţi. Sunt resemnaţi şi îşi focalizează atenţia altundeva, simţind că izolarea lor socială este inevitabilă - aşa e viaţa. Filmul „Edward, omul foarfece" al lui Tim Burton descrie perfect trăirile interioare ale unei persoane din tipologia a Cincea. Nevoile lor emoţionale şi dorinţele sunt puternic reprimate. In spatele zidurilor de apărare, acestea le cauzează durere, bineînţeles, dar sunt capabili să se deconecteze de la sentimentele lor de singurătate pentru a funcţiona.

Richard, un om de afaceri, observă rădăcinile rezervei lui emoţionale.

Cred că personalitatea mea a devenit atât de detaşată fie din cauza tatălui meu, pe care nu-l vedeam aproape deloc pentru că lucra în armată, fie din cauza mamei, care era mai interesată de viaţa socială decât de nevoile celui de-al patrulea copil al ei. Povestea de familie spune că eram un „accident", iar mama îşi făcuse deja datoria părintească faţă de ceilalţi trei fraţi ai mei. Aşa că am învăţat repede să mă descurc de unul singur şi să devin neobservat.

Cei din tipologia a Cincea, la fel ca şi cei din a Noua, au probleme în a-şi menţine simţul sinelui şi în a-şi îndeplini necesităţile când sunt în relaţie cu ceilalţi. Spre deosebire de cei din tipologia a Noua, însă, Observatorii învaţă să-şi regăsească prioritătile evitând ceilalţi oameni. Pentru ei, a fi în compania altora înseamnă a-şi pierde claritatea mentală. E ca o corvoadă - chiar dacă se simt bine. Din aceste motive, Observatorii obişnuiţi ajung să vadă socializarea ca fiind obositoare. Simt că ceilalţi ar dori de la ei reacţii pe carc nu le pot oferi.

Mark este foarte sincer când vine vorba de acest subiect.

Uneori e pur şi simplu dificil să te descurci cu oamenii. Dacă au şi aşteptări de la tine, e tot timpul greu. Spre disperarea soţiei mele, n-am fost niciodată prea bun când a venit vorba de a discuta, acţiona, reacţiona şi mă comporta decent (adică, respectând aşteptările mediului). E un efort să obţin acceptarea societăţii, aşa că mă întreb: „De ce să mai încerc? "

„Sunt în siguranţă dacă ies acum?"

Cei din tipologia a Cincea s-ar putea să aibă de fapt un rezervor gigantic de sentimente, dar îl îngroapă adânc sub pământ şi nu deschid robinetul. De fapt, ei evită multe relaţii pentru ca nu cumva să fie copleşiţi de trăiri. *Cei mai mulţi Obvseiratori ii alungă pe aceia care vor să-i ajute.* (Dacă sunt salvaţi, înseamnă că accentul cade pe neajutorarea şi incompetenţa lor, ceea ce le întăreşte frica de bază). Acest lucru este cu atât mai adevărat cu cât salvatorul dă vreun semn că ar avea un motiv ulterior sau că ar vrea să-i manipuleze: Observatorul se simte incapabil să se descurce cu propriile nevoi, darămite cu cele neexprimate ale altora.

RĂDĂCINILE IZOLĂRII

Scrie ce observi despre tendinţa ta de izolare în Jurnalul Creşterii Interioare. Ce tip de situaţii te fac să te detaşezi emoţional? Care e atitudinea pe care o ai atunci faţă de oameni? Faţă de viaţa socială? Faţă de tine? Poţi să-ţi aminteşti vreun incident din copilărie care să fi întărit tendinţa aceasta? Ai simţit că te copleşesc nevoile altora sau că cineva s-a băgat cu forţa în viaţa ta? Data viitoare când eşti într-un grup. observă dacă te detaşezi emoţional sau te simţi izolat. De ce ar fi nevoie ca să fii în relaţie cu ceilalţi şi să nu-ţi pierzi din vedere ţelurile?

Minimalizarea Nevoilor: A Deveni o „Minte Fără Trup"

Tipologiile din Triada Gânditorilor încearcă că compenseze pierderea ghidării interioare dezvoltându-şi felurite strategii. Cea a Observatorilor este de a trece prin viaţă fără să ceară mare lucru, sperând ca în schimb nici ceilalţi să nu ceară mult de la ei. (Subconştient, simt deseori că nu au prea mult de oferit celorlalţi) încearcă să îşi menţină independenţa *minimalizăndn-şi nevoile.* Ca şi confort, trăiesc simplu, chiar primitiv. Sunt ca nişte „minţi fără trup", preocupaţi de teoriile şi viziunile proprii.

„N-am nevoie de cine ştie ce, dar îmi trebuie spaţiu. "

Morgan, compozitorul, vorbeşte cu multă sinceritate despre minimalismul tipologiei sale.

Am trăit în casă câteva luni înainte de a-mi lua un pat. înainte dormeam pe o saltea, sau chiar pe podea. N-am avut mobilă aproape deloc câţiva ani de zile, în afară de rafturile pe care le cumpărasem pentru a-mi ţine cărţile şi discurile. Cred că celorlalţi le era milă de mine, aşa că îmi aduceau diferite obiecte de mobilier vechi, pe care le acceptam încântat. Nimic nu se potrivea, dar nu-mi păsa. De trăit, trăiam în propriul meu cap apartamentul era doar locul în care mâneam şi dormeam.

Observatorii obişnuiţi pot deveni zăpăciţi şi din ce în ce mai detaşaţi, nu numai de oameni, ci şi de propriul lor corp. Se agită uşor şi încep să îşi ignore propriile nevoi fizice şi emoţionale. Pot să lucreze la calculator toată noaptea mâncând batoane de ciocolată şi bând cafea; când pleacă, îşi dau seama că şi-au pierdut cheile sau ochelarii. Nu fac asta pentru că ar visa cu ochii deschişi, cum fac cei din tipologia a Noua, ci pentru că sunt din ce în ce mai neliniştiţi, iar mintea le este inundată de energie nervoasă.

A STA CU PICIOARELE PE PĂMÂNT

Observatorii trebuie să-şi reintre în corp. I-ar ajuta foarte tare să se apuce de arte marţiale, de sporturi, de alergare, de yoga sau poate doar să înceapă să se plimbe mai mult. Alege o activitate pe care poţi să o faci regulat. Scrie în Jurnalul Creşterii Interioare de câte ori o vei face în fiecare săptămână, semnează şi întoarce-te la ea. Lasă ceva spaţiu pentru a comenta pe marginea experienţei şi ce se petrece cu tine cu cât intri mai tare în corp. Cum te simţi când nu-ţi respecţi angajamentul? Ce se petrece cu tine când o faci? Cum îţi afectează modul de a gândi?

în acest stadiu, Observatorii sunt foarte secretoşi. Pot părea vorbăreţi şi prietenoşi cu prietenii sau cu cei iubiţi, dar îşi ascund cu abilitate părţi întregi din viaţă. Prin compartimentarea relaţiilor,

minimalizarea nevoilor şi ţinerea în secret a unor activităţi, ei speră să-şi menţină independenţa şi să-şi continue proiectele neperturbaţi.

Pierderea în Speculaţii şi Realităţi Alternative

După ce şi-au creat o lume interioară în care să se retragă din faţa nesiguranţei vieţii exterioare, Observatorii nivelului mediu tind să devină absorbiţi de ea. Speculează pe diverse idei posibile, creând detalii pentru lumi complexe din fantezia lor, sau îşi dezvoltă teorii convingătoare şi inteligente. Asta sc petrece pentru că gândirea lor este îndreptată mai degrabă înspre a ţine problemele practice şi emoţionale la distanţă decât înspre încercarea de a explora sau crea cu adevărat.

„ Ce-arfi dacă... ? ”

Dacă au fost răniţi şi le e foarte greu să se simtă puternici şi capabili, ei au nevoie să petreacă mai mult timp în fantezii despre putere şi control. Pot să graviteze către jocuri de societate sau pe calculator bazate pe teme de cucerire, lupte cu monştri, dominaţie mondială sau elemente tehno-erotice despre sadism şi putere.

Jeff este un programator de calculatoare care cunoaşte bine acest domeniu.

Obişnuiam săjoc tot felul dejocuri de societatefoarte complicate. Erau pe diverse teme, deşi majoritatea despre bătălii şi războaie. îmi lua zile întregi să prind regulile şi apoi nu prea găseam pe nimeni interesat de ele. Uneori mă jucam singur! Iar când ieşea versiunea pe calculator - mamă! Nu mai depindeam de nimeni. îmi lua ore întregi să le joc, dar mă atrăgeau detaliile şi sentimentul că intr-adevăr câştigam o bătălie sau construiam un oraş sau orice altceva mai făceam. Mă desprindeam de ele având f antezii despre tmpele mele care mărşăluiau şi cucereau duşmanul. Am fost prins în ele până când mi-am dat seama cât timp îmi mâncau şi cât de bine mi-ar fi dacă aş folosi aceeaşi energie şi strategie în propria mea viaţă.

Observatorii cu tendinţe nesănătoase pot să fie prinşi în „realităţi” bizare create de ei înşişi, ca într-un coşmar din care nu se mai pot trezi.

ECHILIBRAREA INTERIORULUI CU EXTERIORUL

A avea fantezii, a teoretiza şi a specula pot să fie metode plăcute de a-ţi petrece timpul, dar învaţă să-ţi dai seama când le foloseşti mai mult pentru a evita problemele mai grave din viaţa ta reală. Câte ore pe zi eşti prins în aceste acţiuni? Ce altceva ai putea face cu resursele tale dacă nu le-ai mai folosi aici?

Temeri Neconştientizate şi Gânduri Terifiante

Oricât dc ciudat ar părea, persoanele din tipologia a Cincea se gândesc mult la lucrurile care îi sperie ccl mai tare. S-ar putea chiar să-şi găsească de lucru studiind sau creând opere de artă despre ceea ce îi îngrozeşte. Un Observator care se teme de boli poate deveni patolog; un altul care s-a temut de „monştrii din dulap" când era copil poate ajunge un scriitor sau regizor de SF sau groază.

Rich, care scrie cărţi psihologice, îşi aminteşte cum a scăpat de unele dintre cele mai timpurii temeri care l-au bântuit.

înainte să fiu măcar la grădiniţă, nişte copii m-au luat cu ei să ne uităm la un film despre vikingi care era foarte sângeros, cel puţin pentru un copil de vârsta mea. Am ajuns acasă tulburat. Eram îngrozit la vederea sângelui şi aveam multe coşmaruri despre asta. Dar după aceea, am vrut să văd toate filmele de groază care erau la cinematograf. Temele mele favorite erau monştrii, dinozaurii, extratereştrii şi mijloacele de distrugere în masă. Nu mă mai săturam de ele.

Observatorii încearcă să-şi controleze frica focalizându-şi gândurile pe lucrul de care sc tem, nu pe sentimentele pe care le au despre el. Nu pot să evite însă impactul emoţional al acestor idei - rezultatul fiind că îşi umplu mintea atât conştient cât şi inconştient cu imagini tulburătoare. In timp, sentimentele lor contradictorii ies la suprafaţă pentru a-i bântui în vise, fantezii şi tot felul de moduri neaşteptate, ceea ce poate fi foarte dificil pentru ei.

Observatorii obişnuiţi cred că propria lor minte este singurul aspect al realităţii în care pot avea cu adevărat încredere. Dacă gândurile lor par să iasă de sub control sau să devină înfricoşătoare,

ci renunţă la şi mai multe activităţi care ar putea să-i facă să le amintească de ceea ce îi sperie. Dacă le plăcea astronomia, de exemplu, s-ar putea să înceapă să sc teamă să iasă afară în timpul nopţii: cerul liber e atât de mare şi gol încât îi nelinişteşte.

Jane, care lucrează în domeniul artelor, povesteşte o astfel de experienţă.

Când aveam cam şapte ani, am devenit foarte interesată de corpul uman. îmi plăcea să citesc despre organele interne şi să mă uit la pozele lor in enciclopedia familiei. Citeam şi articole despre sănătate şi boli. Mi-amintesc că într-o vară studiam un articol despre cancerul pulmonar în Reader's Digest. *Descria persoanele tratate pentru cancer cu tot felul de chirurgii radicale. Am rămas înmărmurită. Brusc, la şapte ani, am înţeles ce era moartea şi nu era aşa cum mi-o descriseseră părinţii mei. Nu mă puteam gândi la altceva. Eram deprimată şi nu mai puteam mânca. Toată lumea urma să moară. Stăteam trează nopţile gândindu-mă la moarte şi întrebându-mă dacă există un Dumnezeu. Recunosc, cu cât mă gândeam mai mult, cu atât eram mai sceptică. Mă duceam chiar şi să mă uit Ia animale moarte. Asta a continuat câţiva ani buni. După aceea, cred că m-am obişnuit cu ideea.*

FASCINAŢIA ABISURILOR

Observă-ţi atracţia către „partea întunecată" a vieţii. Chiar dacă această orientare te poate ajuta să înţelegi anumite aspecte ale existenţei umane, fii atent cu tendinţa de a deveni obsedat de asemenea subiecte. Somnul tău are de suferit din cauza intereselor tale? Pe mulţi Observatori îi ajută să-şi cerceteze traumele din copilărie. Evenimentele de acest gen pot deseori să ducă la un interes obsedant în subiecte îngrijorătoare. îţi faci rău continuând să te scufunzi în aceste domenii?

Argumentarea excesivă, Nihilismul şi Extermismul

Fiecare tipologie are felul ei de a fi agresivă. Pentru că propriile lor idei sunt practic singura sursă de siguranţă a Observatorilor, ei le

propagă şi le apără eu pasiune - chiar dacă s-ar putea să nu creadă nici ei în ceea ce zic.

„Nu pot să cred ce proşti sunt cu toţii. ”

Cei din tipologia a Cincea cu tendinţe medii-inferioare tind să-i contrazică pe toţi cei care interferează cu lumea lor interioară şi viziunea personală. Se simt ofensaţi de aparenta pace mentală a celorlalţi şi le place să le zguduie din temelii credinţele. S-ar putea să-i insulte, să-i provoace sau să şocheze pe cei din jur cu viziuni intenţionat extreme. Ei vor să-i sperie pe oameni pentru a fi lăsaţi în pace să-şi urmeze intresele şi pentru a se simţi superiori intelectual respingând „prostia” şi „orbirea” oamenilor. Nu mai sunt gânditori atenţi, ci sar la concluzii şi le impun celorlalţi propriile lor interpretări extreme ale faptelor. Dacă ceilalţi nu sunt de acord, Observatorii pot deveni răutăcioşi sau sarcastici. în timp, pot reuşi să alunge toate persoanele din viaţa lor.

Dacă cei din tipologia a Cincea nu reuşesc să-şi găsească o nişă, pot să cadă repede într-o apatie cinică, pierzându-şi credinţa în ei înşişi şi în întreaga condiţie umană. Dintre toate tipologiile, ei sunt cei mai înclinaţi să simtă că nu valorează nimic, iar mulţi dintre ei devin profund sceptici când vine vorba de forţele binevoitoare din Univers.

A-I ZGUDUI PE CEILALŢI

Când începi să dezbaţi intens o temă cu cei din jur sau te încingi în discuţii, observă ce se petrece cu tine. Cât de important e să-ţi impui punctul de vedere? Ce efect încerci să provoci în celălalt? Ce motive sau credinţe vrei să le atribui? De ce anume te temi?

REACŢIA LA STRES: CINCILL TRECE ÎN ŞAPTE

Observatorii încearcă să scape de stres focalizându-se pe foarte puţine lucruri şi retrăgându-se în sanctuarul gândurilor lor. Când această metodă de a se descurca nu reuşeşte să le aline problemele, trec spre tipologia a Şaptea, aruncându-se impulsiv în

diverse acţiuni pentru a lupta împotriva izolării. Devin neliniştiţi şi agitaţi - mintea lor se grăbeşte şi simt nevoia de a se distrage de la temeri din ce în ce mai mari. Neliniştea pe care o simt când vine vorba de a-şi găsi o nişă a lor poate să-i facă să devină împrăştiaţi în acţiuni. Ca şi cci din zona medie a tipologiei a Şaptea, sar de la activitate la activitate, de la idee la idee şi nu par capabili să găsească ceva care să-i satisfacă.

După ce refuză să aibă grijă de nevoile pe care le simt, în special de cele senzoriale şi de aceea de a fi ajutaţi, cei din tipologia a Cincea sc îndreaptă spre Şapte şi acţionează căutând tară discriminare stimularea şi experienţa. în general, aceste diversiuni n-au prea mare lucru de a face cu proiectele lor profesionale - pot să se arunce în filme, băutură, „testări" de droguri sau escapade sexuale. Pot să înceapă să frecventeze în secret baruri, cluburi de striptease sau locuri mai ciudate, mai neobişnuite, care i-ar surprinde foarte tare pe cei care cred că-i cunosc.

Când trec prin stresuri extreme, Observatorii se apără devenind agresivi şi lipsiţi de sensibilitate în goana după interesul lor de moment - ca nişte Generalişti cu tendinţe nesănătoase. S-ar putea de asemenea să-şi găsească o scăpare în abuzul de substanţe de diferite feluri.

STEAGUL ROŞU: OBSERVATORUL LA ANANGHIE

Dacă cei din tipologia a Cincea se simt foarte stresaţi pe o perioadă mai lungă de timp, dacă au suferit o criză serioasă fără să fie susţinuţi sau să se poată ajuta singuri, sau dacă au suferit abuzuri repetate în copilărie, s-ar putea să depăşească punctul critic mergând spre aspectele nesănătoase ale tipologiei lor. Aceasta îi poate face să realizeze, în mod neplăcut, că proiectele pe care le au şi viaţa pe care o duc îi împiedică de fapt să-şi găsească spaţiul de care au nevoie.

Dacă Observatorii pot să recunoască cât de adevărate sunt temerile pe care le au, pot să-şi schimbe viaţa şi să meargă spre libertate. Sau dimpotrivă, pot să încerce să rupă toate legăturile cu ceilalţi, întorcând spatele lumii. Se izolează atunci şi mai tare de

„intruşi" pentru a-şi urma gândurile către o „concluzie logică" - de obicei una întunecată şi autodistructivă. („Să se ducă învârtindu-se toţi! Nimeni n-o să mă mai rănească vreodată!") Desigur, o astfel de retragere poate doar să distrugă ultimele fărâme de încredere ale Observatorului. Dacă persistă în această atitudine, pot chiar să treacă spre nivelele nesănătoase, patologice ale tipologiei. Dacă tu sau cineva pe care-l cunoşti are pentru o perioadă mai lungă de câteva săptămâni următoarele simptome - e indicat să căutaţi pe cineva care să vă ofere consiliere, terapie sau orice fel de susţinere.

SEMNALE DE ALARMĂ

PATOLOGIILE POSIBILE: schizoidă, schizotipală, tulburare de personalitate evitantă, căderi psihotice, disociere, depresie şi sinucidere

- Tendinţa crescândă de a se izola
- Neglijenţă fizică pe perioade lungi, cronică
- Insomnie severă, cronică, coşmaruri, dereglări ale somnului
- Excentricitate crescândă - pierderea interesului pentru aptitudinile sociale
- Percepţii distorsionate, halucinaţii
- Vorbeşte despre sinucidere

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA CINCI SĂ SE TRANSFORME:

- Aminteşte-ţi că mintea ta este mai clară şi mai puternică atunci când e tăcută. Cultivă-ţi liniştea interioară şi nu o confunda cu dorinţa ta ca lumea din jurul tău să fie mai puţin zgomotoasă. Mai degrabă, învaţă să îţi observi permanent comentariul interior la tot ceea ce ţi se întâmplă. Ce se petrece când pur şi simplu iei un „instantaneu" al momentului fară să faci legătura cu ceea ce crezi deja că ştii? Fii atent la simţuri, aceasta te poate ajuta foarte tare să îţi linişteşti mintea.

• Foloseşte-ţi corpul! Dintre toate tipologiile, tu simţi probabil cel mai tare că te-ai putea descurca tară trup şi îţi este uşor să petreci multe orc la calculator sau citind sau ascultând muzică. Chiar dacă nu e nimic în neregulă cu aceste activităţi, ai totuşi nevoie de mai multă activitate fizică pentru a fi echilibrat interior. încearcă să alergi, să dansezi, să faci yoga, arte marţiale, chiar şi să te plimbi. Când ţi se trezeşte corpul, mintea ţi se limpezeşte şi ai mai multe resurse interne.

• Fă efortul să comunici cu ceilalţi, în special când te simţi vulnerabil şi speriat. Ca Observator, ai fost condiţionat să nu te aştepţi la ajutor de la nimeni, sau să fii suspicios când acesta ţi se oferă. Dar această credinţă probabil că nu e aplicabilă în situaţia ta actuală şi îţi poţi folosi inteligenţa pentru a-ţi da scama cine va fi acolo pentru tine când treci prin diferite greutăţi. Vorbeşte. Fă-ţi cunoscute nevoile şi s-ar putea să fii surprins. Tendinţa ta de a te izola te duce de obicei doar mai adânc în propria ta capcană.

• Gândeşte-te cu atenţie la zonele care-ţi diminuează încrederea în sine. A învăţa mai mult despre geografia lumii nu te va ajuta dacă te simţi slăbit fizic. Atunci ţi-ar prinde mai bine să faci exerciţii sau să alergi. A compune un alt cântec nu va face mare lucru pentru teama ta de a cunoaşte oameni noi. Bineînţeles că poţi să continui să lucrezi la proiectele care te interesează, dar te va ajuta foarte tare să explorezi mai direct anumite zone din viaţa ta la care ai renunţat.

• Riscă să simţi durerea. Cei mai mulţi Observatori îşi distrag atenţia de la rănile primite, mai ales atunci când sunt respinşi. Ştii cum este când acele sentimente sunt mai aproape de suprafaţă. Nu le reprima. într-un loc potrivit, în care te simţi la adăpost, permite-ţi să-ţi simţi inima şi sentimentele care sunt închise în ea. Ar putea fi mai eficient dacă ai avea un „martor": un prieten, un terapeut sau oricine în care ai încredere. Roagă persoana să nu îţi ofere discursuri dc îmbărbătare, ci doar să fie acolo cu tine când treci prin greutăţi.

• Pe măsură ce devii mai echilibrat şi eşti într-o legătură mai puternică cu corpul tău, permite-ţi să fii impresionat de lumea din

jurul tău - las-o să te pătrundă. Nu te vei pierde pe tine, ci vei câştiga întreaga lume. Vei căpăta atunci sentimentul de încredere şi de bine pe care îl căutai - şi vei înţelege multe lucruri în acest proces. Aminteşte-ţi doar să nu te rătăceşti din nou în gânduri, ci să te reîntorci pe pământ. Ţine minte, *aceasta e viaţa ta:* nu eşti o abstracţiune, iar prezenţa ta aici contează.

„Dacă iubeşti ceva destul de mult, acel ceva îţi va vorbi. ”
GEORGE WASHINGTON CARVER

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI CINCI

Principalele daruri cu care vin Observatorii în lume sunt legate de *capacităţile lor de percepţie şi înţelegere*, împreună cu capacitatea lor de a fi experţi în anumite domenii. Puterea lor extraordinară de înţelegere le permite să privească din mai multe puncte de vedere în acelaşi timp, să vadă în acelaşi timp atât întreg ansamblul cât şi părţile sale componente. Ei pot să jongleze cu mai multe perspective tară să fie ataşaţi de vreuna. Sunt capabili să-şi dea seama care mod de a aborda o problemă este cel mai util într-o situaţie.

Cei din tipologia Cinci sunt extrem de perceptivi şi au un simt aļ observaţiei foarte dezvoltat. Sunt sensibili la mediul din jurul lor şi percep schimbări subtile sau discrepanţe pe care ceilalţi probabil că le-ar trece cu vederea. Mulţi dintre ei par să aibă un simţ sau două dezvoltate peste nivelul obişnuit. Un Observator poate avea o acurateţe vizuală extraordinară legată de culori, iar un altul poate fi auditiv, recunoscând ritmuri şi tonuri cu uşurinţă.

Observatorii nu-şi pierd curiozitatea copilăriei: ei continuă să pună întrebi ca „De ce e cerul albastru?” sau „De ce cad obiectele în jos şi nu în sus?” Nu iau nimic de-a gata - dacă vor să ştie ce e sub o piatră, sapă până pot să o scoată de acolo şi apoi privesc sub ea cu atenţie. Au de asemenea o capacitate extraordinară de a se concentra şi de a-şi focaliza atenţia. Sunt foarte răbdători în a explora ceea ce îi captivează. Toate acestea le dau abilitatea de a continua proiecte destul de mult timp, reuşind să scoată aur din ele.

Din cauza curiozităţii şi a deschiderii mentale, Observatorii de pe nivelele sănătoase sunt foarte inovatori şi inventivi. Capacitatea lor de a explora şi a se juca cu idei poate produce lucrări şi descoperiri valoroase, practice şi originale - de la paradigme în ştiinţă sau medicină şi realizări uimitoare în artă, la găsirea unui nou mod de a pune cutiile vechi în garaj. Dacă nu sunt satisfăcuţi cu sunetul unui violoncel, pot să îl înregistreze şi să pună melodia invers, alterând tonul înregistrării. Observatorii care sunt orientaţi înspre ştiinţă fac descoperiri tocmai pentru că sunt interesaţi de *excepţiile regulilor*. Ei îşi focalizează atenţia în zonele în care regulile sunt încălcate sau acolo unde există inconsistenţe minore care altora li se par neimportante.

Celor din tipologia a Cincea le place să-şi împărtăşească descoperirile cu ceilalţi şi de obicei îşi oferă observaţiile legate de contradicţiile vieţii cu un simţ al umorului debordant. Sunt mereu amuzaţi - sau oripilaţi - de ciudăţeniile vieţii şi comunică aceasta celorlalţi schimbând imaginea uşor pentru a expune absurdităţi care înainte erau invizibile. Le place să se joace cu idei, ceea ce poate lua forma umorului negru şi a jocurilor de cuvinte. Au ceva ştrengăresc, de spiriduşi. Le face plăcere să provoace oamenii să se gândească mai profund la viaţă şi umorul este de obicei un mijloc excelent de a comunica idei care altfel ar fi prea dure.

DIRECŢIA DE INTEGRARE: CINCI MERGE SPRE OPT

Observatorii devin cu adevărat realizaţi şi rămân astfel învăţând cum să-şi ia în primire şi să-şi folosească trupul şi energia instinctuală la fel ca cei din nivele sănătoase ale tipologiei a Opta. Lucrurile se petrec astfel pentru că baza încrederii (sentimentul de a fi plin, puternic şi capabil) provine din energia instinctuală a corpului, nu din structurile mentale. Astfel, cei din tipologia a Cincea care merg pe calea integrării cresc ieşind din minte şi venind în contact cu vitalitatea şi fizicul lor.

Observatorii se tem să intre într-o legătură profundă cu trupul. Ei simt că sunt pe cale să-şi piardă singura apărare: sanctuarul minţii. Pentru ei, acesta este un adăpost sigur, de necucerit, pe care

se pot baza. Corpul pare să fie slab şi vulnerabil. Mai mult decât atât, contactul mai profund cu trupul le permite sentimentelor lor de durere şi mâhnire - cauzate de izolarea de ceilalţi - să iasă la iveală, însă doar aşa pot avea parte de susţinerea interioară de care e nevoie pentru a trece peste aceste sentimente mult reprimate.

Pe măsură ce învaţă să îşi folosească energiile instinctuale, Observatorii încep să participe mai activ în lumea din care fac parte şi să îşi aplice cunoştinţele şi aptitudinile în problemele de care se lovesc.

Decât să evadeze de responsabilitate retrăgându-se din faţa celorlalţi, ci simt că pot să-şi asume provocări dificile şi iau deseori rolul de conducători. Ceilalţi simt intuitiv că ei caută soluţii bune tară să îşi pună interesele la mijloc şi ajung să-i susţină în proiecte. Alăturându-se lumii reale, Observatorii nu-şi pierd abilităţile mentale sau măiestria pe care le-au acumulat în izolare; mai degrabă, ci folosesc acestc daruri strategic şi constructiv, ca nişte Conducători din nivelele sănătoase.

în schimb, cei din tipologia a Cincea nu vor avea prea mult de câştigat dacă încearcă să imite calităţile tipului Opt mediu. Să se focalizeze pe autoprotecţie, să-şi nege vulnerabilitatea şi să-şi perceapă relaţiile ca pe nişte confruntări nu-i va putea ajuta să-şi depăşească detaşarea şi sentimentele de izolare socială. Dar dacă ei încep să experimenteze direct şi renunţă să se mai identifice cu mintea, vor ajunge în mod natural să aibă parte de puterea, voinţa şi încrederca unui Conducător sănătos.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

Când suntem cu adevărat relaxaţi, stăpâni pe trup şi prezenţi aici şi acum, începem să experimentăm cunoaşterea şi ghidarea interioară. Suntem conduşi exact către ceca ce trebuie să cunoaştem şi suntem ajutaţi să luăm decizii înţelepte. Când nu mai trăim starea de a fi prezenţi, din care apare această ghidare Esenţială, personalitatea noastră preia conducerea şi încearcă să-şi dea seama ce să facă.

Alegerea greşită pe care o fac Observatorii este cea de *a se identifica cu observaţiile asupra experienţei în loc să se identifice chiar cu experienţa.* Ei sunt genul de oameni care încearcă să înveţe să danseze uitându-se de pe margine la ceilalţi. („Hai să vedem, a tăcut doi paşi la stânga, apoi un fel de învârtitură. Apoi el a făcut o chestie şi a dat-o pe spate...") Până la urmă s-ar putea să înveţe dansul, dar până îşi dau ei seama ce şi cum, melodia s-a terminat demult.

Normal, au aceeaşi problemă de-a lungul întregii lor vieţi: încearcă să-şi dea seama cum să trăiască fără să o facă cu adevărat. Dacă învaţă să fie prezenţi aici şi acum, Observatorii devin capabili să ştie exact ce trebuie să ştie, atunci când trebuie să o ştie. Răspunsul la o întrebare provine nu dintr-o vorbărie interioară, ci dintr-o minte clară, acordată cu realitatea. înţelepciunea le apare spontan, chemată de împrejurările individuale. Susţinerea şi ghidarea interioară pot fi deci recâştigate dacă Observatorii renunţă la o anumită imagine de sine - cea care spune că sunt separaţi de mediu - şi încep să sc implice în realitate. Atunci vor descoperi că nu trebuie să se teamă de realitate, pentru că fac parte din ea.

Percepţiile Observatorilor au apoi o altă calitate. Ei reuşesc să-şi înţeleagă experienţele fără comentariul mental obişnuit. Sunt uimiţi de strălucirea realităţii, au mintea clară şi simt încredere în lume. Einstein a zis odată, „Singura întrebare care merită pusă este, „Oare universul e prietenos?" Observatorii care au scăpat de tendinţele negative au primit răspunsul. Sunt fascinaţi de ceea ce văd în loc să fie înspăimântaţi şi devin cu adevărat vizionari, putând să aducă schimbări revoluţionare în domeniul în care activează.

„In adâncul minţii noastre, ca să spunem aşa, se află uitată o vălvătaie, o explozie de uimire faţă de propria noastră existenţă. Scopul vieţii artistice şi spirituale este să săpăm după această fascinaţie pierdută. "

G. K. CHESTERTON

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

Ceea ce îi împinge pe Observatori către cunoaştere şi măiestrie este încercarea personalităţii de a recrea o calitate a Esenţei pe care am putea-o numi claritate sau *cunoaştere interioară.* Odată cu claritatea, apare calitatea Esenţială a non-ataşamentului, care nu este reprimare emoţională sau detaşare, ci lipsa identificării cu vreun punct de vedere. Observatorii înţeleg că orice atitudine sau idee este folositoare doar într-un număr foarte limitat de cazuri, poate doar în situaţia unică în care a apărut. Ghidarea interioară le permite să treacă de la un punct de vedere la altul fară să fie fixaţi pe vreunul din ele.

Cei din nivelele superioare ale tipologiei a Cincea îşi amintesc de spaţiul şi de claritatea Minţii Divine, pe care budiştii o denumesc „Vidul strălucitor", sau Sunyata, vastitatea tăcută, neperturbată, din care apare totul, inclusiv întreaga cunoaştere şi creativitate. Ei vor să se întoarcă la experienţa Vidului, pentru că acesta a fost odată casa lor, precum şi (din perspectiva budistă) originea întregii lumi. Acest dor după Vid trebuie înţeles bine însă, pentru că nu e vorba de goliciunea uitării, ci de „goliciunea" unui pahar de apă pură sau a unui cer perfect albastru: tot restul este posibil din cauza faptului că ele sunt goale, în acest stadiu, sunt eliberaţi de credinţa că sunt separaţi de lume şi experimentează de fapt legătura cu tot ceea ce este în jurul lor.

Totuşi, goliciunea şi non-ataşamentul nu înseamnă că ei nu mai trăiesc sentimente. Din contră, ei pot să fie profund emoţionaţi de un apus, de o boare de vânt sau de frumuseţea unei persoane. Sunt liberi să simtă şi să experimenteze totul, în acelaşi timp înţelegând că tot ce e în jurul lor e temporar - un dar efemer al unui univers de o bogăţie infinită. Văzând mai profund adevărul condiţiei umane, ei simt o mare compasiune pentru suferinţa celorlalţi şi doresc să împărtăşească nu numai comoara minţii lor, ci şi profunzimea inimii.

Adună punctajele celor 15 propoziţii pentru tipologia a Cincea. Rezultatul tău va fi între 15 şi 75. Următorul îndrumar te va ajuta să îţi descoperi sau să-ţi confirmi tipologia.

CAPITOLUL 12

TIPOLOGIA A ŞASEA: DEVOTATUL

GARDIANUL

ADEV ĂRATUL CREDINCIOS

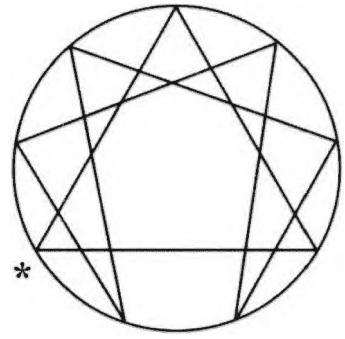
CEL CARE SE ÎNDOIEŞTE

TRADIŢIONALISTUL

CEL CARE REZOLVĂ

PROBLEMELE

REZISTENTUL



,, Imaginaţia şi raţiunea noastră favorizează apariţia fricii; aceasta este precipitată nu de o ameninţare absolută care atârnă deasupra noastră - cum ar fi emoţiile legate de un examen, de un discurs sau de o călătorie - ci mai degrabă de reprezentările simbolice şi deseori inconştiente. ”

WILLARD GAYLIN

,,Niciun om nu crede vreodată în mod real în alt om. El poate crede în mod absolut într-o idee, dar nu într-un om. ”

H.L. MENCKEN

„ Un om care nu are încredere în sine nu poate avea vreodată încredere cu adevărat în altcineva. ”

CARDINAL DE RETZ

,,Paradoxal, doar în creştere, reformă şi schimbare putem găsi adevărata siguranţă. ”

ANNE MORROW LINDBERGH

TESTUL RISO-HUDSON

Dl A
pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Notaţi fiecare dintre afirmaţiile următoare conform următoarei scări valorice:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... In general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___1. Sunt atras de cei cu autoritate, dar în acelaşi timp nu am încredere în ei.
___2. Sunt o persoană foarte emotivă, deşi nu îmi dezvălui prea des trăirile - decât în faţa celor care îmi sunt apropiaţi, şi nici atunci întotdeauna.
___3. Dacă fac o greşeală, mi-e teamă că toată lumea va sări la mine.
___4. Mă simt mai în siguranţă tăcând ceea ce se aşteaptă de la mine decât făcând ceva de unul singur.
___5. S-ar putea să nu fiu întotdeauna de acord cu regulile - şi nu le urmez mereu - dar vreau să ştiu care sunt!
___6. Mi-e greu să-mi schimb prima impresie pe care o am despre cineva.
___7. Sunt câţiva oameni pe care îi admir cu adevărat - aceia sunt într-un fel „eroii mei".
___8. Nu-mi place să iau decizii importante, dar în mod clar nu vreau să le ia alţii pentru mine!
___9. Unii oameni mă văd ca fiind agitat şi neliniştit - dar nu ştiu decât o parte din adevăr!
___10. Ştiu cât de tare o dau eu în bară, aşa că mi se pare normal să fiu suspicios faţă de ceilalţi.

11. Vreau să am încredere în oameni, dar deseori mă întreb ce motive ulterioare au în ceea ce fac.
12. Lucrez cu adevărat intens: trudesc de zor până când se rezolvă ceea ce e de rezolvat.
13. Ascult opiniile oamenilor în care am încredere înainte să iau o decizie majoră.
14. E ciudat: pot să fiu sceptic, chiar cinic când vine vorba de tot felul de chestii şi pe urmă să fiu complet dus de nas în legătură cu altceva.
15. Tind să fiu foarte anxios.

Vezi pag. 382-383 pentru rezultate

TIPOLOGIA A ŞASEA: DEVOTATUL

- **Teama de bază:** a nu fi susţinut şi călăuzit, a fi incapabil să supravieţuiască de unul singur
- **Dorinţa de bază: A** găsi susţinere şi siguranţă
- **Mesajul superegoului:** „Eşti bun sau destul de bun dacă faci ceea ce se aşteaptă de la tine”

Tipologia responsabilă, orientată către siguranţă: Angrenat, Anxios şi Bănuitor

Am numit tipologia a şasea Devotatul deoarece, dintre toate tipologiile, aceasta este cea mai loială prietenilor şi credinţelor sale. Devotaţii „se vor scufunda odată cu corabia” şi se vor agăţa de relaţii de orice tip mai multă vreme decât majoritatea celorlalţi. Ei sunt foarte credincioşi ideilor, sistemelor şi credinţelor - chiar până la a pune sub semnul întrebării sau a înfrunta toate celelalte păreri sau autorităţile în domeniu. Nu toţi Devotaţii se supun status Guo-ului: credinţele lor pot fi rebele sau împotriva autorităţilor, chiar revoluţionare. în orice caz, vor lupta mai mult pentru credinţele lor decât pentru ei înşişi şi îşi vor apăra comunitatea sau familia mai tenace decât pe propriile lor persoane.

Motivul pentru care sunt atât de loiali este că nu vor să fie abandonaţi şi lăsaţi tară susţinere - aceasta este teama lor de bază.
Astfel, problema centrală pentru tipologia a Şasea este o lipsă a încrederii în sine. Ei ajung să creadă că nu au resursele interne necesare pentru a se descurca singuri cu provocările şi capriciile vieţii, aşa că se bazează din ce în ce mai tare pe structuri, aliaţi şi credinţe. Ei caută susţinere şi călăuzire în exterior. Dacă nu există structuri care să le asigure lucrurile de care ei simt că au nevoie, vor ajuta la crearea şi susţinerea lor.

Devotaţii sunt tipologia centrală din triada cerebrală, ceea ce înseamnă că au cele mai multe probleme în a-şi găsi ghidarea interioară. Deci, *mi au încredere în propria lor minte.* Aceasta nu înseamnă însă că nu gândesc. Dimpotrivă: o fac mult şi sunt roşi de o grămadă de griji. Tind de asemenea să se teamă de deciziile importante, chiar dacă în acelaşi timp se împotrivesc ideii ca alţii să hotărască ce e mai bine pentru ei. Vor să evite să fie controlaţi, dar se codesc să-şi asume o responsabilitate care să-i pună pe frontul de luptă. (Zicala japoneză „Firul de iarbă care creşte prea înalt este tăiat," are legătură cu această idee.)

Cei din tipologia a Şasea sunt întotdeauna conştienţi de anxietăţi le lor şi încearcă să-şi construiască bastioane de „siguranţă socială" împotriva lor. Dacă simt că sunt destul de susţinuţi, vor păşi înainte cu o oarecare siguranţă. Dar dacă se trezesc singuri, devin temători şi îşi pierd încrederea, retrezindu-şi teama de bază. („Sunt singur! Ce să fac acum?") O întrebare pe care ei ar merita atunci să şi-o pună este: „Când ştiu că sunt destul de în siguranţă?" Sau, ca să atingem miezul problemei, „Ce e siguranţa?" Fără ghidarea interioară Esenţială şi sentimentul profund de susţinere pe care aceasta îl aduce, Devotaţii se zbat să găsească un loc stabil pe care să pună piciorul.

Ei încearcă să construiască o reţea de încredere peste un fundal de nesiguranţă şi teamă. Sunt de obicei cuprinşi de o anxietate tară nume şi încearcă apoi să creeze sau să găsească motive pentru ea. Pentru că doresc să simtă că există ceva solid şi clar în viaţa lor, tind să se ataşeze de explicaţii sau atitudini care par să explice situaţia în care se află. Pentru că le este greu să ajungă să „creadă" (să aibă încredere,

să fie convinşi de ceva) şi pentru că acest lucru este totuşi extrem de important pentru echilibrul lor interior, odată cc au cu adevărat încredere în ceva, nu pun uşor la îndoială acel ceva şi nu vor nici ca ceilalţi să facă asta. Acelaşi lucru este adevărat şi pentru cei din viaţa lor: odată ce au încredere în cineva, fac mari eforturi pentru a menţine legătura eu acea persoană, care poate fi pentru ei un mentor, un susţinător sau pur şi simplu cel care-i ajută să-şi rezolve problemele emoţionale. („Dacă nu am încredere în mine, atunci trebuie să găsesc ceva în care să *pot* avea.")

Chiar dacă este inteligentă şi are succes, Connie se luptă încă cu lipsa de încredere în sine a tipologiei sale:

Când am reuşit să-mi controlez teama, am scăpat de nevoia de a-mi ruga prietenii să mă ajute. De obicei simţeam nevoia de câteva sute de aprobări (glumesc[1]) din partea „ autorităţilor ". Aproape fiecare decizie pe care o luam avea nevoie de consilierea prietenilor mei. Făceam asta în general între patru ochi: „ Ce zici, Mary'? Dacă fac asta, mi s-ar putea întâmpla cutare chestie. Te rog hotărăşte tu pentru mine!"... Recent, am scăzut numărul de autorităţi la doar unul sau doi prieteni apropiaţi şi, în unele ocazii, chiar am luat decizia de una singură!

înainte să reuşească să ia legătura cu propria lor călăuză interioară, Devotaţii sunt ca o minge de ping-pong care este trimisă tot timpul înainte şi înapoi între influenţele care o lovesc cel mai puternic în acel moment. Din cauza acestei reactivităţi, dacă spunem ceva despre Devotaţi, *opusul este deseori la fel de adevărat.* Sunt atât puternici, cât şi slabi, temători şi curajoşi, încrezători şi lipsiţi de încredere, apărători şi atacatori, dulci şi amari, agresivi şi pasivi, defensivi şi ofensivi, gânditori şi oameni de acţiune, oameni de grup şi singuratici, credincioşi şi sceptici, tandri şi meschini, generoşi şi avari - şi aşa mai departe. Imaginea contradictorie, faptul că sunt un mănunchi de opoziţii este de fapt „amprenta" caracteristică a tipologiei a Şasea.

Cea mai mare problemă pentru Devotaţi e că încearcă să construiască „adăposturi" în jurul lor tară a-şi rezolva propria nesiguranţă emoţională. Când învaţă să-şi confrunte anxietăţile înţeleg că, deşi lumea este prin natura ei mereu schimbătoare şi alunecoasă, ei pot să

fie senini şi curajoşi în orice situaţie. Pot să capete chiar şi darul de a fi mereu împăcaţi cu ei înşişi în ciuda nestatorniciei vieţii.

MODELELE COMPORTAMENTALE ÎNVĂŢATE ÎN COPILĂRIE

„Matricea copilăriei care este descrisă aici nu determină tipologia personalităţii. In schimb, descrie tendinţele obsen'abile în copilăria timpurie, care au un impact puternic asupra relaţiilor adulte ale persoanei. "

Teama de bază a Devotaţilor (cea de a fi lipsiţi de susţinere sau călăuzire şi de a fi incapabili să supravieţuiască singuri) este o teamă foarte reală şi universală a oricărui copil. Un copil mic nu poate trăi tără Mami şi Tati, este complet dependent de ei. Amintirile clare ale acestei dependenţe sunt reprimate la majoritatea persoanelor. Dar uneori sunt atât de intense încât ies la suprafaţă, ca în cazul lui Ralph, un consultant în vârstă de cincizeci de ani.

Mi-amintesc că mă trezisem în leagăn şi mă ridicasem în picioare. îmi auzeam părinţii râzând şi vorbind cu vecinii în timp ce jucau cărţi în camera de zi. Auzeam f'oşnitul cărţilor de joc împărţite. Mi-am strigat de câteva ori mama, chemând-o în dormi tonii întunecat. Eram din ce în ce mai speriat. Disperat, l-am strigat de câteva ori pe tata. Nimeni n-a venit să vadă ce voiam, aşa că în cele din urmă am adormit. Până la unsprezece ani, nu-i scăpăm pe părinţi din ochi atunci când eram mai departe de 20 km de casă. Mi-era teamă că să nu mă abandoneze.

într-un anumit moment al creşterii lor, copiii fac un lucru remarcabil. în ciuda dependenţei lor enorme, ei încep să se despartă de mama lor, să-şi afirme independenţa şi autonomia. în psihologie, această etapă este numită *perioada separării.*

Unul dintre componentele cele mai importante care-1 ajută pe copil să găsească curajul de a se distanţa de mamă este prezenţa tatălui. (Acesta nu trebuie să fie neapărat cel biologic, deşi cel mai adesea este. Este vorba de persoana care oferă disciplină, structură şi

autoritate în familie.) Dacă acesta este prezent într-un fel puternic şi consistent, el îi oferă copilului ghidare şi susţinere în încercarea sa de a-şi câştiga independenţa. El îl învaţă pe copil despre lume - ce e bine să facă şi ce nu - şi oglindeşte propria călăuzire interioară Esenţială a copilului. Desigur, pentru majoritatea dintre noi, acest proces nu a mers perfect, ceea ce a dus la nesiguranţele noastre ca adulţi. Dar deşi toată lumea experimentează aceste probleme într-o anumită măsură, Devotaţii sunt fixaţi în mod special pe ele.

Apoi, dacă tânărul din tipologia a Şasea percepe susţinerea tatălui ca nefiind suficientă, se simte în pericol de a fi copleşit de mamă şi de tot ceea ce ea reprezintă pentru el. Aceasta creşte nevoia copilului de a-şi ţine garda sus şi duce la ambivalenţa şi anxietatea Devotatului faţă de încredere, susţinere şi apropiere. Astfel, el are nevoie de aprobare şi de apropiere, dar în acelaşi timp simte nevoia de a se apăra de ele. Vrea să fie susţinut, dar nu copleşit.

Joseph, un jurnalist care a trecut de patruzeci de ani, a explorat unele dintre aceste probleme prin terapie.

Aveam o mamă care controla totul în jur. Era foarte puternică şi cumva uimitoare. Când se supăra, putea să-şi retragă iubirea într-o clipă şi deseori o jăcea chiar inexplicabil. Era o dragoste f oarte condiţionată şi depindea mai presus de toate de o loialitate absolută faţă de valorile, credinţele şi părerile ei, oricât de greşite sau ciudate ar fi fost. Mereu am simţit că era rolul meu să mă confrunt cu mama

- să lupt pentru propria mea supravieţuire. Problema e că modul în care am făcut-o a fost negativ: i-am rezistat şi am supravieţuit, dar nu m-am simţit vreodată sigur că am învins. Nu am reuşit niciodată după aceea atât să câştig aprobarea celorlalţi (mai ales a mamei) cât şi să-mi menţin independenţa şi să-mi dezvolt simţ al sinelui.

Pentru a rezolva această dilemă, Devotatul ar putea să încerce să dezvolte o alianţă cu tatăl. Dar aceasta duce de obicei la ambivalenţă

- tatăl (sau autoritatea care îi ţine locul) pare să fie ori prea riguros şi dominant, ori prea neinteresat şi lipsit de dorinţa de a-1 ajuta. Mulţi Devotaţi ajung într-un compromis tensionat: se supun în exterior, dar îşi păstrează sentimentul de independenţă prin rebeliune interioară şi prin cinism, la fel ca şi prin acţiuni pasiv-agresive mai mari sau mai mici.

SUBTLPOLOGULE ÎN FUNCŢIE DE ARIPĂ

DEVOTATUL CU ARIPA CINCI: APĂRĂTORUL

Exemple: Robert Kennedy, Malcolm X, Tom Clancy, Bruce Springsteen, Michelle Pfeiffer, Diane ICeaton, Gloria Steinem, Candice Bergen, Mei Gibson, Janet Reno, Richard Nixon.

Subtipul sănătos: Persoanele din acest subtip excelează de obicei în tot felul de domenii tehnice, ceea ce-i face să fie extrem de buni să rezolve probleme practice, în analiză, comentarii sociale, ca profesori şi conducători de opinii. Sunt atraşi de sistemele de cunoaştere cu reguli clare şi parametri bine definiţi, cum ar fi matematica, dreptul şi ştiinţa. De obicei au o putere mai mare de concentrare decât celălalt subtip, deşi se pot axa pe mai puţine lucruri. Ii interesează de asemenea politica şi serviciul comunitar. Sunt de obicei oamenii de cuvânt sau campionii grupurilor sau indivizilor dezavantajaţi.

Subtipul mediu: Sunt mai independenţi şi mai serioşi decât celălalt subtip şi e mai puţin probabil să meargă la ceilalţi pentru îmbărbătare sau sfaturi. Sunt deseori singuratici. îşi capătă siguranţa prin intermediul sistemului şi a credinţei, dar rămân totuşi sceptici. Persoanele din acest subtip tind să vadă lumea ca fiind periculoasă, ceea ce-i conduce către poziţiile de partizani sau reacţionari. Dacă îşi dau seama că cei din jurul lor au secrete, devin suspicioşi. Se consideră deseori rebeli şi anti-autoritari şi sunt atraşi, paradoxal, de sisteme, alianţe şi credinţe care conţin elemente puternic autoritare. Cei din acest subtip reacţionează puternic şi sunt agresivi, tinzând în general să dea vina pe presupuse ameninţări la siguranţa lor.

DEVOTATUL CU ARIPA ŞAPTE: AMICUL

Exemple: Prinţesa Diana, Tom Hanks, Meg Ryan, Julia Roberts, Jay Leno, Ellen DeGeneres, Gilda Radner, Katie Couric, Jack Lemmon, Rush Limbaugh, „George Constanza".

Subtipul sănătos: Persoanele din acest subtip sunt captivante şi amuzante, mai puţin serioase decât cele din celălalt subtip. Tind să evite subiectele „grele" şi îşi îndreaptă atenţia doar către nevoia de siguranţă (taxe, facturi, politică de birou şi altele de acest gen). Sunt serioşi când vine vorba de angajamentele asumate şi fac sacrificii pentru a asigura siguranţa şi bunăstarea familiei şi prietenilor lor. Se bucură de compania celorlalţi, glumind şi întărindu-şi relaţiile. Persoanele din acest subtip combină calităţile interpersonale cu energia, umorul şi cu dorinţa de a experimenta. Pot să fie autoironiei, transformându-şi temerile în ocazii pentru a glumi şi a se apropia de ceilalţi.

Subtipul mediu: Aceşti oameni sunt dornici să placă şi să fie acceptaţi, dar ezită să vorbească despre ei înşişi şi despre problemele lor. Chiar dacă sunt sociabili, sunt de asemenea în mod vizibil nesiguri pe ei şi depind de ceilalţi pentru îmbărbătări sau sfaturi înainte de a lua decizii importante. Tind să tărăgăneze treburile pe care le au de tăcut şi au probleme cu iniţierea proiectelor atunci când sunt pe cont propriu. Deseori, îşi calmează anxietăţile prin distragere: fac sport, merg la cumpărături şi se întâlnesc cu prietenii. E posibil să mănânce sau să bea prea mult şi să abuzeze de diferite substante. Nu sunt deosebit de interesati de politică, dar pot să îşi exprime foarte gălăgios şi cu încăpăţânare părerile. Pot să ajungă la depresie din cauza temerilor pe care le au în legătură cu nereuşitele personale sau cu relaţiile importante.

„VARIANTELE INSTINCTUALE"

INSTINCTUL DE AUTOCONSERVARE ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A ŞASEA

Rcsponsanbilitatea. în general, Devotaţii cu un instinct de autoconservare puternic încearcă să-şi alunge temerile legate de supravieţuire lucrând din greu pentru a-şi clădi siguranţa prin responsabilitate mutuală. Ei oferă ajutor şi angajament aşteptând ca acestea să vină şi din partea celorlalţi. Deşi caută relaţii stabile,

tind să-şi facă prieteni încet, cu dificultate: îi observă pe ceilalţi în timp pentru a vedea dacă sunt de încredere şi cu adevărat „de partea lor". Sunt mai axaţi pe viaţa familială decât celelalte variante şi sunt deoseori preocupaţi de menţinerea stabilităţii. Deseori se ocupă cu problemele de siguranţă ale casei: facturi, taxe, asigurări şi toate lucrurile de acest gen.

Devotaţii cu un instinct de autoconservare puternic nu-şi ascund cu uşurinţă anxietatea şi nevoia de a fi sprijiniţi. De fapt, le pot folosi pentru a câştiga aliaţi şi susţinători - vulnerabilitatea îi poate determina pe ceilalţi să-i ajute. Tind să se agite când vine vorba de lucruri minore, care îi pot face să se gândească la ce e mai rău. („Am întârziat cinci zile cu chiria? Sigur vom fi evacuaţi!") Sunt de obicei frugali şi îşi fac multe griji în legătură cu problemele financiare. Este ceva obişnuit să intre în conflict cu ceilalţi pentru resurse.

în cazul în care tendinţa de autoconservare este una nesănătoasă, ei devin foarte dependenţi, ataşaţi şi panicaţi. Rămân în situaţii care le fac rău - căsătorii ratate sau slujbe deosebit de stresante - pentru că sunt terifiaţi de ideea că ar putea rămâne tară susţinere. Se pot agăţa de relaţii cu o teamă atât de puternică încât pot chiar să-i îndepărteze pe cei pe care încercau să şi-i apropie. Paranoia îi poate face să devină mai agresivi: exagerează pericolele şi lovesc în „duşmani" pentru a fi siguri că nimeni nu va putea să-i ameninţe. Ironic, acest lucru ajunge să le distrugă deseori propriile lor sisteme de apărare.

INSTINCTUL SOCIAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A ŞASEA

Susţinerea celorlalţi. în general, Devotaţii sociali îşi rezolvă problemele de anxietate căutând ajutorul prietenilor şi aliaţilor. Ei proiectează sentimente binevoitoare şi încearcă să creeze legături cu ceilalţi dezarmându-i cu umorul şi căldura lor. Deseori glumesc pe seama propriei persoane când le oferă susţinere şi afecţiune celorlalţi, iar uneori pot fi confundaţi cu cei din tipologia a Doua. Devotaţii de acest fel sunt cei mai preocupaţi de a fi acceptaţi de cei din jur. („Unde-s mulţi, puterea creşte.") Sunt destul de

idealişti, bucurându-se de sentimentul de a face parte din ceva măreţ - o cauză, o corporaţie, o mişcare sau un grup - şi sunt dornici să facă sacrificii majore pentru siguranţa acelei asocieri.

Pot uneori să semene cu cei din tipologia întâi prin stricteţea cu care respectă protocoalele şi procedurile. Ei încearcă să se încurajeze prin angajamente, obligaţii şi contracte, pe care le văd ca asigurări că nu vor fi traşi pe sfoară. Când sunt mai nesiguri pe ei, Devotaţii sociali caută „locuri de siguranţă" în care indivizi cu acelaşi mod de a gândi să se ajute unii pe alţii.

Deşi sunt capabili să facă mari eforturi pentru ceilalţi din grupul lor, pot avea deseori probleme să lucreze pentru propriul lor succes sau pentru propria dezvoltare. Teama îi poate face să caute confirmări din partea celorlalţi înainte de a acţiona sau de a lua decizii şi îi determină să îşi imagineze posibilele reacţii din partea celorlalţi. în acelaş timp, neputinţa lor de a se decide îi deranjează şi îi face să ezite în privinţa aliaţilor sau autorităţilor. Se tem să piardă susţinerea lor, dar se irită când îşi dau seama de asta. Dacă sunt frustraţi, pot să înceapă să devină pasiv-agresivi cu autorităţile şi prietenii. Reacţionează destul de rău la stres, simţindu-se presaţi, mult prea munciţi şi subapreciaţi. în astfel de cazuri, pot deveni negativişti şi pesimişti.

Devotaţii sociali cu tendinţe mai puţin sănătoase pot să fie atraşi de credinţe, cauze şi grupuri fanatice. Pot să-şi dezvolte o mentalitate gen „noi împotriva lumii", simţindu-se asediaţi de un mediu ostil (ca nişte Conducători de pe nivelele nesănătoase). Pot să îşi susţină cu orbire credinţele (chiar dacă ceilalţi le pun sub semnul întrebării) şi să devină robii unei anumite autorităţi chiar dacă sunt foarte paranoici când vine vorba de alte autorităţi care nu se aliază propriului lor sistem de credinţe.

INSTINCTUL SEXUAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A ŞASEA

Simbolurile Puterii şi Legăturii. în general, Devotaţii cu un instinct sexual puternic îşi dezvoltă forţa fizică, puterea şi/sau frumuseţea corporală pentru a se simţi în siguranţă. Cei din

această variantă care sunt mai agresivi se bazează pe forţă şi pe demonstraţii de putere care pot să semene cu cele ale tipologiei a Opta („Nu te pune cu mine"). Cei care sunt însă mai temători, îşi folosesc sexualitatea şi cochetăria pentru a-i dezarma pe ccilalţi şi a le obţine sprijinul, într-un fel asemănător tipologiei a Patra, îşi ascund lipsa de siguranţă prin înfruntarea autorităţii şi prin afirmaţii deschise, sau prin flirturi şi seducţie.

Cei din această variantă instinctuală sunt foarte conştienţi de atributele lor fizice. De exemplu, ei pot petrece mult timp în sălile de gimnastică, dar nu pentru a avea grijă de sănătatea lor, ci pentru a-şi îmbunătăţi rezistenţa şi a arăta mai bine. Ei vor să atragă un partener puternic şi capabil, aşa că îl testează des, atât pentru a vedea dacă va rezista şi va rămâne cu ei, cât şi pentru a-şi da timp să-i cântărească personalitatea şi punctele forte.

Devotaţii cu un instinct sexual puternic înfruntă autorităţile mai deschis decât orice altă variantă instinctuală, în special atunci când se tem. Sunt de asemenea cei mai neîncrezători în ceilalţi şi în ei înşişi. Când sunt scoase la iveală propriile lor puncte nesigure sau când le sunt ameninţate legăturile cu ceilalţi, pot avea reacţii emoţionale explozive. Când sunt anxioşi, pot să ia o poziţie împotriva propriilor susţinători sau chiar şi a unor martori, în loc să o facă împotriva adevăratei surse de stres. Este tipic să încerce să-i saboteze pe ceilalţi, sau să le distrugă reputaţia în vreun fel, în special prin bârfă.

în registrul nesănătos, Devotaţii cu un instinct sexual puternic pot să fie depresivi şi haotici, în special dacă simt că reacţiile lor au fost subminate sau distruse de legăturile intime. Comportamentul impulsiv, autodistractiv alternează cu atacurile verbale iraţionale. Pot să devină paranoici, deşi de obicei într-un fel evident focalizat şi obsesiv, pentru că este îndreptat împotriva unor anumiţi duşmani personali.

PROVOCĂRI CE DETERMINĂ EVOLUŢIA TIPULUI ŞASE

Cei mai mulţi din tipologia a Şasea se vor confrunta cu următoarele situaţii în decursul vieţii. Să observăm tendinţele pe care le avem, să ne „surprindem asupra faptului"şi să observăm

doar răspunsurile automate pe care le dăm, ne vor ajuta mult să ne eliberăm de aspectele negative ale tipologiei noastre.

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPOLOGIEI A ŞASEA

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 1 *Se bazează pe el însuşi*
Curajos

Renunţă la credinţa că trebuie să se bazeze pe cineva sau pe ceva din afara lor pentru susţinere: îşi descoperă propria călăuză interioară, în mod paradoxal, îşi îndeplinesc şi dorinţa de bază - cea de a găsi ajutor şi siguranţă, în special în propria lor călăuză interioară. Devin cu adevărat siguri pe ei înşişi, cu picioarele pe pământ, senini şi viteji.

Nivelul 2 *Captivant*
De încredere

Se focalizează pe mediu pentru a găsi susţinere şi a evita pericolele. Sunt prietenoşi, de încredere şi captivanţi, încercând să-şi construiască legături şi stabilitate. Imaginea de sine: „Sunt puternic, atent şi de nădejde."

Nivelul 3 *Responsabil*
Cooperează

îşi îmbunătăţesc viziunea despre propria persoană prin crearea şi susţinerea de sisteme în care toate părţile implicate au beneficii egale. Formează alianţe cu ceilalţi, în care-şi investesc capacitatea de a munci din greu, simţul pentru economie şi atenţia la detalii. Sunt bine disciplinaţi şi practici, deseori văd posibilele probleme înainte ca acestea să apară.

MEDIU

Termeni cheie:

Nivelul 4 *îşi face datoria*
Loial

încep să se teamă că îşi vor pierde independenţa, dar cred de asemenea că au nevoie de mai multă susţinere. Se dăruiesc acelor persoane şi organizaţii pe care ei le consideră capabile să îi ajute, dar nu se simt prea bine făcând aceasta. îşi caută asigurări şi ghidare în proceduri, reguli, autorităţi şi filozofii.

Nivelul 5 *Ambivalenî*

Defensiv

îşi fac griji că nu pot face faţă cu succes tuturor angajamentelor pe care le au. încearcă să evite să îşi ia alte responsabilităţi, dar îşi doresc să-şi păstreze totuşi susţinătorii. Sunt anxioşi, pesimişti, suspicioşi, ceea ce-i face să fie mai prudenţi, impulsivi şi indecişi.

Nivelul 6 ***Autoritar***

Dă vina pe ceilalţi

Se tem că pierd susţinerea celor apropiaţi şi sunt extrem de nesiguri pe ei, aşa că îşi caută cauze pentru anxietatea pe care o simt. Sunt amărâţi, cinici şi reacţionează violent, simţind că buna lor credinţă a fost înşelată. Dau vina pe ceilalţi şi intră în lupte pentru putere.

<u>NESĂNĂTOS</u>

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Panicat*

Nedemn de încredere

Se tem că prin acţiunile lor şi-au dăunat propriei siguranţe şi acest lucru poate fi adevărat. Comportamentul lor reactiv poate să le fi cauzat crize de-a lungul timpului, aşa că au şi mai puţină încredere în ei înşişi. Sunt panicaţi, deprimaţi şi neajutoraţi, astfel încât caută ceva care să-i salveze din această situaţie.

Nivelul 8 *Paranoic*

Sare la atac

Devin atât de nesiguri pe ei şi disperaţi încât cred că ceilalţi le vor distruge şi acea siguranţă pe care încă o mai au. Au idei ciudate

despre lume şi temeri paranoice. Vorbesc încontinuu despre fricile lor obsesive şi s-ar putea să sară la atac înpotriva duşmanilor reali sau imaginari.

Nivelul 9 *Autodegradant*
Autodistructiv

înţelegerea faptului că au tăcut lucruri pentru care vor fi aproape sigur pedepsiţi este prea dură pentru Devotaţii din acest nivel nesănătos. Vinovăţia şi ura faţă de ei înşişi îi conduc către autopedepsire, ceea ce îi face să se simtă dizgraţiaţi şi le prăbuşeşte orice realizare. Nu e neobişnuit să încerce să sc sinucidă pentru a obţine ajutor.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA A ŞASEA: CĂUTAREA UNUI LUCRU SIGUR (GHIDARE ŞI SUSŢINERE DIN AFARA LOR)

Devotaţii obişnuiţi sunt deseori îngrijoraţi când vine vorba de viitor. Pentru că au îndoieli serioase în privinţa propriei persoane şi a lumii, încep să caute un „lucru sigur" care să le garanteze siguranţa - oricc de la o căsătorie la o slujbă, la un sistem de credinţe, la o reţea de prieteni, la o carte de ajutor. Cei mai mulţi dintre ei au chiar mai multe lucruri sigure - să fie acolo, în caz de nevoie. Ei sunt genul de persoane care pun deoparte pentru zilele negre *şi* investesc pentru viitor *şi* sunt loiali unei companii pentru a-şi asigura pensia.

Mai simplu spus, Devotaţii caută *garanţii şi asigurări,* încearcă să-şi adune toate şansele posibile de a supravieţui. Ei simt că viaţa este plină de pericole şi de lucruri neprevăzute, aşa că trebuie abordată cu atenţie şi cu aşteptări limitate. Au, bineînţeles, visele şi dorinţele lor, dar se tem să facă ceva care le-ar zgudui siguranţa pe care şi-au clădit-o. („Mi-ar plăcea foarte mult să fiu actor, dar trebuie să ai ceva pe care să te bazezi.") Devin mai preocupaţi de stabilirea şi menţinerea „plasei" de siguranţă decât de urmărirea adevăratelor lor ţeluri şi aspiraţii.

Ei sunt din ce în ce mai preocupaţi de lucrurile sigure, de procedurile şi dc metodele cele mai comune (şi clare) de a rezolva problemele. A face lucrurile în felul în care au fost făcute dintotdeauna lc oferă un sentiment dc greutate şi de trăinicie. Dacă au în spatele lor alţi oameni sau tradiţia, simt că au susţinerea necesară pentru a merge înainte. De exemplu. Devotaţii ezită de obicei să lucreze cu o companie nouă sau cu una care pare promiţătoare, dar e riscantă. Preferă un angajator care a fost testat de timp. în mod ironic, însă, când nu sunt siguri de situaţia lor, s-ar putea să acţioneze impulsiv doar pentru a pune punct anxietăţii lor. Uneori acest lucru funcţionează - alteori le zdruncină siguranţa.

„În ce pot să cred?

SĂ ÎNDRĂZNEŞTI SĂ-ŢI URMEZI INIMA

Devotaţii tind să rămână acolo unde se simt la adăpost, ratând multe posibilităţi dc autodezvoltare şi de împlinire. Notează în Jurnalul creşterii interioare nişte momente din viaţa ta în care ai lăsat oportunităţi semnificative de a te dezvolta ca persoană să treacă pe lângă tine. De ce ai decis să faci aceasta? încrederea în propriile tale forte ar fi schimbat situaţia?

Adu-ţi aminte de momentele în care ai îndrăznit să acţionezi împotriva „bunului simţ" şi să-ţi asumi o provocare. Nu e vorba de acele dăţi în care ai acţionat impulsiv, ci de acelea în care ai ales în mod conştient să te pui la încercare. Care a fost rezultatul? Cum te-ai simţit atunci? Ai în acest moment zone din viaţă în care te opui dorinţelor tale adevărate din teamă sau din îndoială? Ce poţi face altfel?

Rolul social: Camaradul de încredcre

Devotaţii obişnuiţi vor să-şi întărească propriul sistem de susţinere, alianţele şi/sau poziţia faţă de autorităţi. Pentru aceasta.

ei investesc cea mai mare parte a timpului şi energiei lor în angajamentele pe care şi le-au luat, sperând ca sacrificiile pe care le fac să Ic aducă siguranţă şi susţinere mutuală. în mod similar, ca o apărare împotriva nesiguranţei sau anxietăţii crescânde, se dăruiesc complet anumitor credinţe, fie că sunt politice, filozofice sau spirituale.

Devotaţii se oferă mereu voluntari să fie „cei responsabili". Lucrează mult timp pentru a se asigura că relaţia sau slujba sau credinţa în care au investit va continua să prospere şi să-i susţină. Aceasta va face să-şi pună mereu întrebări: profită cineva de ei? Vor ceilalţi să fie în jurul lor doar pentru că muncesc cât muncesc? Ar fi la fel de iubiţi dacă ar înceta să mai facă atâtea lucruri? Astfel, a-şi juca propriul Rol Social le crează în mod ironic *nesiguranţă* socială.

Ei ar vrea o garanţie că dacă fac ceea ce trebuie să facă, atunci Dumnezeu (sau compania, sau familia) va avea grijă de ei. Ei cred că dacă ei şi aliaţii lor fac totul destul de atent şi de migălos, atunci toate evenimentele neprevizibile şi potenţial periculoase vor fi evitate sau controlate. Dar ţările se ridică şi cad şi chiar şi cele mai mari firme dau faliment sau au cicluri de creştere şi descreştere. Nimic din ceea ce ei fac în lumea exterioară nu-i va face să se simtă la adăpost dacă sunt nesiguri pe ei.

„Poţi să laşi asta pe mine. "

CE TE SUSŢINE?

Examinează sistemele de „siguranţă socială" pe care ţi le-ai creat în viată. Te-au făcut să te simţi cu adevărat la adăpost? Ce anume te-au costat? Ce ai face dacă n-ai mai avea unul din ele? Gândeşte-te la toate lucrurile care te susţin în fiecare zi, dincolo de aceste investiţii ale timpului şi energiei tale. (Indiciu: tu ai crescut, procesat şi împachetat mâncarea pe care ai avut-o azi la masă?)

Teama, Anxietatea şi Îndoiala

Chiar dacă nu este unul dintre cele şapte „Păcate Capitale" clasice, teama este compulsiunea (sau distorsiunea emoţională ascunsă) a Devotatului, pentru că rădăcina unei mari părţi a comportamentului tipologiei a Şasea este bazată pe nesiguranţă şi pe reacţiile pe carc el le are la frică. Teama lui e vizibilă atunci când îşi face griji pentru siguranţa lui şi pentru posibilele probleme viitoare, dar se poate observa şi în neîncrederea în sine care pare să fie cronică, şi în anxietăţile faţă de ceilalţi. Deşi Devotaţii pot să pară foarte sociabili şi prietenoşi, ei au deseori teama profundă că vor fi abandonaţi, respinşi sau răniţi. Se tem că vor face o greşeală care să le distrugă relaţiile şi că ceilalţi se vor întoarce brusc împotriva lor. Astfel, o mare parte din sociabilitatea lor provine de fapt din dorinţa de a verifica dacă totul este în regulă.

Spre deosebire de alte tipologii care-şi reprimă (sau cel puţin se distrag de la) temerile şi anxietăţile lor, Devotaţii par să fie mereu conştienţi de ele. Uneori se simt reîmprospătaţi dc prezenţa lor, dar de cele mai multe ori sunt confuzi, vlăguiţi şi descurajaţi. Totuşi, din afară nu par să fie chiar atât de afectaţi, deoarece o marc parte din anxietatea lor e internă.

Dacă te uiţi la Laura, o avocată de succes, nu ţi-ai putea da seama ce fel de gânduri înspăimântătoare îi trec prin minte.

îmi fac griji pentru tot felul de lucruri - cum ar fi să mi se strice acoperişul sau să fac pană la maşină - majoritatea dintre care s-ar putea întâmpla foarte rar sau care sunt complet imposibile. Trăiesc cu frica în mine în fiecare zi, minut de minut oră de oră. Această teamă se manifestă ca un fel e de nelinişte, agitaţie şi grijă, deşi e rareori cu adevărat frică sau teroare. Aş spune că e o combinaţie între emoţie, anxietate şi anticipaţie. In general cred că sunt o persoană pozitivă - dar când groaza şi pesimismul se fac simţite, intru pe o pantă ce merge rapid în jos.

„Devin neliniştit şi apoi caut motive pentru aceasta. "

Devotaţii învaţă să reacţioneze la teamă fie acceptând-o şi folosind-o, fie luptând împotriva ei. Unii sunt mai agresivi în abordare, iar alţii sunt vizibil mai timizi. Asta nu înseamnă că există două tipuri dc Devotaţi. Mai degrabă, unii se opun mai tare fricii lor decât alţii şi aceasta se petrece probabil din cauza mesajelor superegoului pe care le-au învăţat în copilărie. Unii au fost instruiţi să fie mai duri şi au descoperit că se pot proteja fiind relativ agresivi. Alţii au fost învăţaţi să evite problemele şi să întoarcă celălalt obraz.

Desigur, în majoritatea celor din tipologia a Şasea aceste două tendinţe coexistă, manifestându-se pe rând. Connie ştie prea bine aceasta.

Mă simt ca un iepure înfricoşat care nu ştie încotro să o ia. Simt nevoia de a găsi curajul să mă mişc. Pe de altă parte, mă descurc bine când sunt într-o criză. Nu mă tem atunci. Când cineva pe care-l iubesc e atacat, ai grijă! Mă pun pe automat şi fug să-l apăr şi să-l salvez pe cel care are nevoie de mine. Dar a prelua conducerea sau a fi responsabilă pentru alţii într-un mod în care trebuie să fiu calculată şi să rămân în mintea mea mă face să intru în panică.

EXPLORAREA ANXIETĂŢILOR

Poţi să-ţi notezi în Jurnalul creşterii interioare zece sau mai multe circumstanţe sau domenii în care te-ai obişnuit să te temi, să te nelinişteşti sau să te îndoieşti?

Poţi să identifici anumite momente, persoane, locuri sau alte declanşatoare care-ţi crează tensiuni? Chiar dacă există o componentă clar negativă a acestor stări, poţi să descoperi şi o răsplată pozitivă pe care s-ar putea să o cauţi - cum ar fi să câştigi simpatia celorlalţi sau protecţia lor? Cum îţi arăţi nemulţumirea? Cum te-ai simţi dacă te-ai comporta altfel decât până acum? Ce crezi că ai avea de câştigat? Ce ai avea de pierdut?

Căutarea Susţinerii Pentru A Obţine Independenţă

„ O mână o spală pe alta. ”

Deşi Devotaţii vor să fie susţinuţi de către ceilalţi, nu vor să se simtă înghesuiţi de nimeni şi li se pare neplăcut când cineva începe să-i copleşească cu prea multă atenţie sau stând mereu cu ei. Vor să fie la distanţă de ceilalţi, ştiind că aceia vor fi acolo pentru ei.

In mod paradoxal, ei *riscă să ajungă dependenţi de cineva pentru a fi independenţi.* S-ar putea să se comporte ca o fată care, disperată să plece din casa în care a crescut şi în care se simte călcată în picioare, se căsătoreşte cu un bărbat posesiv, care vrea să-i controleze fiecare mişcare. Anxietatea îi face să sară prea repede într-o soluţie aparentă, ca un întreprinzător care renunţă la slujbă pentru a-şi începe propria afacere, ca apoi să se simtă şi mai stresat de investitorii care-i cer prea mult şi de legislaţia pe care trebuie să o respecte.

Ironia e că cu cât se simt mai nesiguri pe ei, cu atât mai tare se bazează pe susţinerea exterioară şi cu atât mai tare îşi pierd independenţa. Dacă încrederea pe care o au în ei înşişi le este puternic zdruncinată, pot deveni atât de puternic dependenţi de cineva sau de un sistem de credinţe încât nu-şi pot imagina cum ar fi să trăiască tară acea persoană sau acel sistem. In alte cazuri, pot să-şi dezvolte o mentalitate „de asediu”, crezând că ceilalţi vor să le facă rău sau să-i exploateze. Aceste suspiciuni îi pot conduce către izolare socială.

VINDECA REA „ AMNEZIEI SUCCESUL UI”

Eşti mult mai capabil decât crezi. Toată lumea are nevoie de sprijin şi de ajutor din când în când, dar tu îţi subestimezi deseori contribuţia pe care o ai în viaţa celorlalţi. Fă o listă cu modurile în care i-ai ajutat pe cei importanţi din viaţa ta. Fă apoi o altă listă cu modurile în care te-ai ajutat pe tine. în această a doua listă, include acele realizări importante care te-au făcut să te simţi bine cu tine însuti. Studiază aceste liste. Care e mai lungă? Cum te simţi faţă de fiecare dintre ele?

Căutarea răspunsurilor

Pentru ca simt că nu sc pot baza pe propria lor călăuzire interioară, Devotaţii caută de obicei răspunsuri la problemele lor în idei şi viziuni propuse de ceilalţi. Ei nu acceptă însă tot ccea ce le iese în cale. Studiază cu mare atenţie ideile, le testează şi chiar şi după tot acest proces le pot înlocui cu altele. Cei care sunt mai nesiguri pe ei vor tinde într-adevăr să accepte pur şi simplu ideile celorlalţi, dar chiar şi atunci pot să opună rezistenţă şi să le conteste agresiv. Oricum ar fi, întâi vor căuta în afară pentru a găsi ceva în care să creadă. Dacă acel ceva eşuează, vor reacţiona împotriva lui şi vor căuta altceva. Pentru ei, îndoiala, punerea sub semnul întrebării, credinţa, căutarea, scepticismul şi rezistenţa sunt mereu acolo.

In general, Devotaţii tind să nu se încreadă într-o autoritate până când nu sunt asiguraţi că aceasta e binevoitoare şi „ştie despre ce vorbeşte". Insă odată ce ei simt că au găsit o autoritate „bună", se identifică puternic cu ea şi îi adoptă valorile şi învăţăturile. (Dacă şeful îi place, se vor simţi foarte bine. Dacă descoperă un nou mentor care pare să fie înţelept şi gata să-i ajute, sunt încântaţi. Dacă găsesc un sistem politic sau conducător care pare demn de încredere, pot să se implice foarte tare.) Dar nu sunt niciodată cu adevărat convinşi: au îndoieli care le dau târcoale şi pe care deseori încearcă să le alunge, afirmându-şi cu şi mai multă tărie viziunile adoptate.

încearcă de multe ori să-şi rezolve problema găsirii răspunsurilor „corecte" aliniindu-se mai multor autorităţi şi sisteme. Pot să creadă într-un sistem religios, să aibă convingeri politice puternice, să asculte părerile soţilor sau soţiilor, să ia lecţii de la instructorul de fitness şi să citească din scoarţă în scoarţă cărţi de într-ajutorare pentru a da de mai multe sfaturi. Dacă aceste mesaje şi învăţături diferite intră în conflict, Devotaţii ajung acolo de unde au pornit - încearcă din greu să decidă cc să facă.

Astfel, ei sunt foarte atenţi şi sceptici când vine vorba de a adopta noi credinţe sau de a intra în orice fel de relaţie. Ei sunt conştienţi dc intensitatea implicării lor şi vor să evite să facă vreo

greşeală. Dacă au vreun motiv să suspecteze că respectiva autoritate ar fi nedreaptă sau lipsită de înţelepciune, încep imediat să se îndoiască şi pot să se revolte sau să respingă ideile pe care înainte le acceptau cu braţele deschise. Desigur, nu vor găsi niciun sistem de credinţe şi nicio relaţie care să le ofere întotdeauna ghidare sau susţinere perfectă. Până când devin conştienţi de acest lucru, ei trec prin tot acest joc al încrederii şi îndoielii din nou şi din nou.

„A deveni conştient nu e un lucru uşor Propria mea viaţă a fost mult mai simplă înainte să aflu mai multe despre înţelesul profund al faptului de a alege şi despre puterea alegerii care însoţeşte responsabilitatea. Poate părea mult mai uşor pe moment să laşi răspunderea pe umerii celorlalţi, însă odată ce ştii mai bine cum stau lucrurile, nu poţi să te păcăleşti singur prea mult timp. ”

CAROLINE MYSS

PUNEREA LA ÎNDOIALĂ A RĂDĂCINILOR CREDINŢELOR TALE

De unde vine sistemul tău de credinţe? Este el bazat pe propriile tale experienţe sau pe autoritatea prietenilor de încredere, mentorilor, cărţilor şi învăţăturilor? Cum evaluezi adevărul sau falsitatea unei credinţe?

Căutarea Structurii şi a Principiilor

Devotaţilor le displace să audă prea multe opinii. Se simt mai bine în domenii cu proceduri, principii şi reguli bine definite, cum ar fi dreptul sau contabilitatea, sau predând în universităţi. Când lucrurile care li se cer sunt clare, pot să fie foarte buni în a crea structuri şi organizaţii - deseori fiind conducătorii unui grup sau unei corporaţii care este guvernată în unanimitate. însă nu toţi Devotaţii se simt bine în organizaţii, dată fiind suspiciunea lor faţă de autorităţi.

Mulţi dintre ei sunt foarte flexibili şi creativi când se află la adăpostul graniţelor cunoscute. Pentru ei nu este mai restrictiv să se

descurcc între regulile unei organizaţii decât să joace tenis cu fîleul ridicat sau să citească o carte de la început. In ceea ce-i priveşte, lucrurile au o ordine naturală şi sunt de obicei mulţumiţi să lucreze în ea - atâta timp cât au posibilitatea de a o ignora. (S-ar putea să nu folosească niciodată această posibilitate, dar totuşi vor ca ea să existe.) Chiar şi artiştii, scriitorii, terapeuţii sau alţi indivizi creativi din tipologia a Şasea preferă să lucreze cu forme deja stabilite (sonate, haiku, muzică blues sau country) şi se simt liberi în aceste structuri.

Ei se simt mai în siguranţă atunci când ştiu aproximativ la ce să se aştepte, aşa că în mod normal le displac schimbările bruşte. Minţile lor pline de teamă sunt liniştite când dau de o anumită previzibilitate.

Annabelle, o terapeută, spune:

Sunt o fiinţă a obişnuinţelor şi rutinei. De fiecare dată când îmi creez în mod deliberat un obicei, am un lucru în minus la care trebuie să mă gândesc. Altfel, aş folosi mai multă energie pentru a mă decide. Urăsc schimbările. îmi zvâcneşte piciorul de fiecare dată când mă gândesc la ele. Ele înseamnă că viitorul va fi altfel decât trecutul. Partea bună e că mă pot adapta atunci când lucrurile devin previzibile din nou sau când îmi stabilesc un sistem. De exemplu, merg de fiecare dată la aceeaşi benzinărie. Dacă nu aş avea obiceiul ăsta, m-aş învârti de jur împrejur în capul meu, întrebându-mă când şi unde să mă opresc.

A A VEA ÎNCREDERE ÎN PROPRIA TA CUNOAŞTERE INTERIOARĂ

Observă-te atunci când tu sau cineva din jurul tău se întreabă ce să facă într-o situaţie. De exemplu, poate fi vorba de o problemă la servici, sau de un prieten care vine la tine cu o dificultate în căsătorie. Observă cum abordezi problema. Te bazezi pe antecedente? („Politica organizaţiei noastre spune că...” sau „învăţătura mea spirituală zice că...”) Sau te foloseşti de propria ta inteligenţă - în special de cea a inimii şi instinctelor tale?

Asumarea Prea Multor Responsabilităţi şi „Acoperirea Tuturor Zonelor"

Devotaţii încearcă să-şi îndeplinească responsabilităţile faţă de multe persoane în tot felul situaţii, dar până la urmă descoperă că le este imposibil să-i satisfacă pe toţi. Atunci devin ca Micul Olandez care a acoperit toate găurile din dig cu degetele pentru ca apa să nu mai curgă prin el şi să inunde. Se simt mult prea întinşi şi au senzaţia că ceilalţi profită de ei.

De exemplu, un Devotat poate afla când e la servici că soţia sa a făcut rezervări la un restaurant elegant - „doar pentru noi doi" - vineri seara. El, vrând să întărească siguranţa pe care o are în căsătorie, acceptă şi se pregăteşte de o seară plăcută. în acest moment, apare şeful, care, cunoscându-1 ca un angajat de încredere şi muncitor, îl întreabă dacă poate rămâne vineri seara pentru a lucra la un proiect urgent pentru luni dimineaţă. Nevrând să-l dezamăgească pe şef sau să intre în conflict cu el, acceptă să rămână până mai târziu, încercând să-şi dea scama ce să-i spună soţiei şi înghiţind în sec. Mai târziu, un prieten îl sună să-i amintească de o întâlnire tăcută de săptămâna precedentă pentru un joc de cărţi vineri seara. Devotatul e acum în dificultate. Pentru că s-a angajat să facă prea multe lucruri - încercând să acopere toate zonele - nu poate să nu dezamăgească pe cineva.

El va tremura de teama că toţi se vor supăra pe el, deşi s-ar putea să nu verifice să vadă dacă acest lucru este adevărat. Nu contează, mintea lui anxioasă va umple golurile cu imagini teribile şi plângeri sau văicăreli imaginare. Se simte stresat „blestemat dacă da, blestemat dacă ba". Devine iritat, simte că se vrea prea mult de la el; nu poate să facă tot ceea ce ei doresc!

„ Blestemat dacă da, blestemat dacă ba. "

A FI ACOLO PENTRU TOATĂ LUMEA

Observă acele zone din viata ta în care tinzi să-ti asumi prea multe responsabilităţi. Care e motivaţia ta pentru a face

acest lucru? Ce te-a oprit să spui „nu” atunci când ai devenit prea înghesuit? Ce efect a avut această asumare pentru tine? Dar pentru ceilalţi?

Comitetul Interior

Dacă persoanele din tipologia Unu au un critic puternic în mintea lor, Devotaţii au un întreg comitet. Deseori, ei privesc situaţia în care se află din perspectiva răspunsurilor date de acesta. („Oare să mă angajez aici? Ce-ar spune Julie? Ea sigur ar fi de acord, dar tata ar fi împotrivă. Pe de altă parte, cartea aia spunea că...”) Aşa că, atunci când trebuie să ia o decizie, Devotaţii se simt prinşi între diferite voci interioare care se ceartă pentru o poziţie sau alta şi pentru responsabilităţi. Uneori cea mai puternică voce va câştiga; alteori, rămân în încurcătură şi amână lucrurile. Cei din tipologia a Şasea ar putea descoperi că sunt incapabili să încheie o acţiune sau să ia o decizie finală pentru că nu se pot opri să nu se îndoiască de hotărârea luată.

Rezultatul e că se simt deseori indecişi. Deşi s-ar putea să aibă sentimente puternice în legătură cu ceea ce fac, nu sunt siguri că ştiu care e cel mai bun fel de a acţiona. Fiecare alegere cheamă la întrunire comitetul interior, care îi poate face pe Devotaţi să alerge în cerc. Pe de altă parte, în cazul problemelor foarte importante (cum ar fi unde să locuiască sau ce religie să urmeze), ei au de obicei păreri puternice şi pot fi chiar inflexibili. Asta se petrece pentru că şi-au rezolvat îndoielile în trecut şi au ajuns la o concluzie pe care o urmează cu stricteţe. Prin contrast, tind să sară înainte şi înapoi când vine vorba de micile decizii ale vieţii, care îi fac mereu să se îndoiască. („Să iau cartofi prăjiţi sau pizza?”) Conversaţia lor interioară este interminabilă. Le răpeşte liniştea interioară, blocându-le călăuzirea interioară Esenţială. Devotaţii trebuie să-şi concedieze comitetul interior.

CONCEDIEREA COMITETULUI INTERIOR

Eşti conştient că ai un comitet interior? Cine se află în el?
în trecut, când ai încercat să-ţi imaginezi răspunsurile aliaţilor

tăi şi ale autorităţilor, ai reuşit să le ghiceşti cu adevărat sau te-ai înşelat?

Vigilenţa, Suspiciunea şi Catastrofizarea

Din cauza faptului că simt că nu au destulă susţinere, Devotaţii îşi dezvoltă extraordinar de puternic sensibilitatea la semnalele periculoase. Acest lucru este şi mai adevărat dacă au crescut într-un mediu nesigur sau instabil, sau dacă au fost traumatizaţi în vreun fel. Chiar dacă această atenţie continuă poate să fie foarte utilă şi chiar să salveze viaţa cuiva, mulţi Devotaţi rămân însă hipervigilenţi, chiar şi atunci când nu există niciun fel de pericol în jur. Nu pot niciodată să se relaxeze, nu se simt niciodată în siguranţă. Privirea lor e agitată, scanând totul înjur după probleme şi riscuri potenţiale. (Mulţi dintre ei au recunoscut că sunt mereu conştienţi de ieşirea din orice cameră în care s-ar afla şi de toate obstacolele peste care trebuie să treacă pentru a ajunge la ea.) Această relaţie cu lumea poate fi extrem de stresantă şi în timp le poate chiar schimba felul în carc funcţionează mintea. Mai mult, ea le va modela imaginaţia, care îi va face *să se aştepte mereu la pericole şi întâmplări nefericite.*

Joseph cunoaşte această stare foarte bine.

A fi un Devotat este ca şi cum ai simţi mereu cunt cerul e pe cale să-ţi cadă în cap. Viziunea mea despre lume este colorată de un sentiment constant că în curând se va petrece ceva rău. Din clipa în care mă trezesc dimineaţa, studiez tot ceea ce văd sau simt, atât în interior, cât şi în exterior, ca să văd dacă e vreo problemă... Viaţa e ca un accident pe cale să se petreacă. Chiar şi în cele mai frumoase momente, singura întrebare pe care mi-o pun e când o vor lua lucrurile pe panta greşită.

„Ce pun ăştia la cale?"

Devotaţii obişnuiţi pot deveni de asemenea foarte pesimişti şi posaci. E posibil să aibă o părere foarte proastă despre ei înşişi

sau o „amnezie” când vine vorba de realizările şi succesele lor din trecut. E ca şi cum nimic din ceea ce au realizat până atunci nu-i poate convinge că vor ti capabili să se descurce bine cu problemele pe care le au - şi ei văd probleme peste tot.

Annabelle descrie tensiunea pe care o trăieşte din această cauză.

Când sunt pasageră într-o maşină, mă uit în faţă să văd ce fac ceilalţi. Observ posibilitatea de a se petrece ceva rău şi-mi imaginez o tragedie. îmi bate inima tare, respir greu, imaginaţia îmi fuge de sub control - nu există nicio scăpare! Nu se petrece nimic. Trec la următoarea posibilitate. E ceva automat să creez un dezastru în mintea mea. Pot să fac asta ore în şir, apoi să observ ce fac şi să mă opresc, dar destul de curând sunt prinsă din nou în aceeaşi acţiune.

Devotaţii simt că orice întâmplare neplăcută poate să-i ruineze. Fac munţi din muşuroaie şi pot să vină cu toate posibilităţile de eşuare ale unui proiect. Normal, asta le afectează atitudinea când sunt la muncă, dar şi relaţiile personale. Micile neînţelegeri sau diferenţe de opinie pot să îi indice unei Devotate că va fi abandonată, sau că prietenii şi susţinătorii ei s-au întors împotriva ei. Dacă această tendinţă nu e controlată, poate să le zguduie relaţiile importante sau să le declanşeze reacţii paranoice la ceea ce ei percep ca nedreptăţi îndreptate împotriva lor.

DEPĂŞIREA PESIMISMULUI

învaţă să îţi dai seama când ai de a face cu un pericol real şi când cu unul potenţial. Cât de des te aştepţi la rezultate neplăcute? Ai probleme în a crede că lucrurile se vor rezolva cu bine? Alegi să te gândeşti la probleme sau e un reflex? Chiar dacă te poate ajuta să-ţi imaginezi viitorul, de obicei această acţiune te îndepărtează de realitatea prezentă, care e aici şi acum

- singurul loc în care poţi găsi stabilitatea şi călăuzirea pentru a trece la momentul următor.

Victimizarca şi Tendinţa de a Da Vina pe Alţii

Devotaţii pot să îşi manifeste neliniştile plângându-se şi dând vina pe alţii până când ajung să se simtă incapabili să facă ei înşişi ceva constructiv. Acest lucru e cu atât mai adevărat cu cât se tem mai tare că o persoană cu autoritate îi va certa sau pedepsi în vreun fel pentru eşecurile lor.

Tendinţa de a da vina pe ceilalţi poate apărea în situaţia comună din copilărie în care părintele vine acasă şi descoperă o vază spartă. Când întreabă cine e responsabil, copilul Devotat răspunde: „Debbie! Şi ştii ce? Debbie a făcut mizerie sus şi mi-a spus un cuvânt urât!"

Ca adulţi, Devotaţii îşi descarcă stresul plângându-se unei părţi terţe de oamenii de care sunt frustraţi. Pentru mulţi dintre ei, masa de seară este locul favorit pentru a-şi exprima dezamăgirile de la muncă sau pentru a fumega pe marginea incompetenţei cuiva. Activităţi similare au loc în jurul aparatelor de cafea dc la birou sau la bar, după muncă. Mai simplu spus, Devotaţii se simt victimizaţi şi de multe ori au tendinţa de *a se plânge fără a face ceva pentru a schimba situaţia.* în timp, acest lucru le creşte impresia că ar fi victime, ducând deseori la paranoia şi la metode de „rezolvare a problemelor" din registrul nesănătos.

„Sunt îngrozitor** de **supărat şi nu mai suport! "

DE CE ÎMI DISTRUGE TOA TĂ LUMEA VIA ŢA ?

Cât de des te plângi în conversaţiile pe care le porţi? De muncă, de relaţii, de copii, de părinţi, de echipa sportivă, de politică, de oraş sau chiar de vreme? Când te plângi de cineva, ai discutat înainte situaţia cu celălalt? Pe cine sau pe ce dai vina pentru problemele din viaţa ta?

REACŢIA LA STRES: ŞASELE TRECE ÎN TREI

După cum am observat, Devotaţii îşi investesc tară încetare timpul şi energia în „sistemele de siguranţă". Cînd trec printr-un stres mai puternic decât sunt în mod normal capabili să suporte, cei din tipologia a Şasea pot să treacă înspre tipologia a Treia şi să devină şi mai implicaţi, eventual chiar dependenţi de muncă. Fac eforturi în plus pentru a ajunge să facă parte dintre ceilalţi şi se adaptează la ceea ce e în jur, străduindu-se să fie adevărate exemple în tot ceea ce realizează pentru a-şi menţine poziţia socială şi financiară. Astfel, ei devin mai conştienţi de felul în care arată în faţa celorlalţi, dezvoltându-şi jargonul, gesturile şi o imagine perfectă pentru a fi acceptaţi de cei din jur. Speră ca astfel să câştige aprecicrea celorlalţi şi să evite respingerea. Totuşi, cei din jur descoperă deseori calitatea forţată a prieteniei sau a profesionalismului lor, facându-i să se întrebe ce pun Devotaţii la cale.

Ca şi Competitivii, Devotaţii pot să ajungă să se ia la întrecere cu ceilalţi, deşi deseori prin identificare cu un grup sau cu o credinţă (o echipă de fotbal preferată, compania, şcoala, naţionalitatea, religia). Pot de asemenea să devină lăudăroşi, adoptând o atitudine condescentă, dispreţuindu-i pe ceilalţi şi subliniindu-şi propria superioritate într-o încercare disperată de a se apăra împotriva părerii proaste pe care o au despre ci înşişi şi împotriva sentimentelor de inferioritate. Pot să mintă despre societatea din care au venit, despre educaţia pe care au primit-o, să se autoexploateze sau să-i exploateze pe alţii, sau să dorească mai presus de orice să triumfe asupra unui grup rival sau asupra unei ideologii.

STEAGUL ROŞU: DEVOTATUL LA ANAGHIE

Dacă cei din tipologia a Şasea se simt foarte stresaţi pe o perioadă mai lungă de timp, dacă au suferit o criză serioasă tară să fie susţinuţi sau să se poată ajuta singuri, sau dacă au suferit de abuzuri cronice în copilărie, s-ar putea să treacă punctul critic spre aspectele nesănătoase ale tipologiei lor. Aceasta îi poate

face să-şi dea seama, în mod neplăcut, că acţiunile războinice sau reacţiile defensive pe care le au le dăunează de fapt propriei siguranţe.

Dacă Devotaţii pot să recunoască adevărul din temerile lor, pot să-şi schimbe viaţa şi să meargă înspre libertate. Pe de altă parte, pot deveni şi mai panicaţi şi să aibă reacţii puternice: „Voi face totul pentru tine! Nu mă părăsi!" sau, la cealaltă extremă: „Le va părea rău că s-au pus cu mine!" Dacă ei persistă în aceste acţiuni, ar putea trece în nivelele nesănătoase ale tipologiei.

Dacă tu sau cineva pe care-1 cunoşti are următoarele simptome pentru o perioadă lungă - mai mult de câteva săptămâni - e indicat să căutaţi pe cineva care să vă ofere consiliere, terapie sau orice fel de susţinere.

SEMNALE DE ALARMĂ

PATOLOGII LE POSIBILE: Paranoică, dependentă, tulburări de personalitate borderline, tulburări disociative şi comportamente pasiv-agresive, atacuri intense de anxietate

- Puternice atacuri de panică şi de anxietate
- Sentimente acute de inferioritate şi depresie cronică
- Teama constantă de a pierde susţinerea celorlalţi
- Alternarea dintre dependenţă şi gesturi impulsive de sfidare
- Ataşamentul faţă de relaţii abuzive şi asocierea cu persoane dubioase
- Suspiciune dusă la extrem şi paranoia
- Atacarea verbală isterică a unor persoane care li se par duşmani

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA CINCI SĂ SE TRANSFORME:

- Observă cât timp petreci încercând să-ţi dai seama cum să te descurci cu posibile probleme viitoare. Câte dintre aceste

evenimente pe care ţi le imaginezi au loc cu adevărat? Observă de asemenea cum te *împiedică* această activitate mentală să te descurci cu problemele pe care le ai acum. Dacă îţi faci griji încontinuu pentru o întâlnire care va avea loc mâine sau săptămâna viitoare, e mult mai posibil să uiţi să dai un telefon important - sau chiar să treci cu vederea un semnal de alarmă important. Liniştirea minţii prin practici de meditaţie disciplinate, în special cele care se focalizează asupra corpului, pot să-i ajute pe Devotaţi să reducă la tăcere corul de voci care li se învârt în cap. Ţine minte, de obicei cunoaşterea interioară nu vorbeşte folosind cuvinte.

• Tinzi să ai dificultăţi în a te bucura de acele momente în care îţi îndeplineşti obiectivele fară să fii imediat cuprins de alte frici - chiar te temi de reacţiile adverse pe care ceilalţi le pot avea faţă de succesul tău! Când realizezi ceva, fie că e vorba de un lucru mărunt sau de unul măreţ, opreşte-te destul cât să te relaxezi, să respiri şi să savurezi momentul. Inspiră sentimentul de competenţă. Ţine minte această senzaţie. Te va ajuta să vezi moduri în care să te susţii pe tine însuţi şi în care îi ajuţi pe ceilalţi cu adevărat. Această amintire te va ajuta în acele momente în care te îndoieşti de capacitatea ta de a te descurca.

• începe să observi în ce ai încredere şi cum ajungi să iei o decizie. Observă în special procedurile şi aliaţii către care te întorci în mod automat când nu eşti sigur pe tine. De ce simţi că ceilalţi vor şti mai bine decât tine ce să facă? Observă-ţi de asemenea supărarea şi respingerea pe care le simţi faţă de ei cînd e clar că nu au răspunsurile pe care le cauţi. Poţi să eviţi aceste situaţii întorcându-te mai mult către ceea ce îţi spun instinctele şi inima. S-ar putea ca multe voci interioare să strige, dar trebuie să înţelegi că sunt apecte înfricoşătoare ale imaginaţiei şi superegoului tău şi nimic mai mult. Cu cât vezi mai mult acest adevăr, cu atât mai tare ţi se va linişti mintea şi vei descoperi care este cea mai bună cale pe care o poţi urma.

• Chiar dacă vrei să-i ajuţi pe toţi cei din viaţa ta şi să fii mereu disponibil pentru ei, tinzi să te autosabotezi crezând că

propria ta dezvoltare nu merită efortul. Această tendinţă poate fi exacerbată de teama de schimbare, de păşit în necunoscut, îndrăzneşte să-ţi asumi riscuri, în special când vine vorba de a ieşi din zonele cunoscute, în care te simţi la adăpost. Când vine vorba de a explora problemele dificile, te poate ajuta foarte tare să fii susţinut de un terapeut în care ai încredere sau de un grup spiritual cu care să lucrezi. Dar ţine minte, în cele din urmă e nevoie de propriul tău curaj şi de propria ta putere pentru a merge înainte.

• Caută diversitatea şi varietatea. Sigur, îţi plac plăcintele, dar poate poţi să încerci şi tortul de ciocolată. îţi place baschetul, dar poate mai găseşti un sport sau o activitate interesantă. Interacţionând din când în când cu oameni din lumi foarte diferite, cu viziuni complet deosebite de ale tale, vei învăţa mai multe despre lume şi despre tine însuţi. Toate acestea nu sunt deloc ameninţătoare sau periculoase, ci te vor ajuta să-ţi creşti foarte mult baza susţinerii şi confortul în care trăieşti.

• învaţă să rămâi în linişte, singur cu tine, din când în când. Prin aceasta, nu vrem să spunem că ar fi cazul să stai în faţa televizorului cu orele, ci să îţi aloci un timp în care să fii cu tine însuţi într-un fel simplu. Beneficiezi puternic din contactul cu natura. Plimbă-te, ocupă-te de grădină, înoată, meditează - şi mai presus de toate, nu folosi acest timp pentru a-ţi face griji, a te agita şi a face strategii pentru muncă sau relaţii. Acestea sunt momente în care să înveţi să te simţi mai bine doar Fiind. Dacă ajungi în contact cu ceea ce e în jurul tău şi cu senzaţiile oferite de propriul tău corp, mintea ta se va linişti de la sine.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALF TIPOLOGIEI ŞASE

Devotaţii din nivelele sănătoase au o rezistenţă extraordinară şi îşi ating obiectivele prin eforturi ferme şi persistente. Ies mai puţin în evidenţă decât unele dintre celelalte tipologii şi cred în zicala „Succesul e 10 la sută inspiraţie şi 90 la sută transpiraţie.” Sunt

atenţi la detalii şi tind să se apropie de probleme metodic şi cu atenţie. Organizează resursele, stabilesc priorităţile şi supraveghează proiectele, simţind că valoarea lor personală e stabilită de calitatea muncii pe care o depun. Respectă dăruirea şi munca bine făcută şi fac tot posibilul ca şi ei să ofere asta la rândul lor.

Din cauza vigilenţei lor constante şi a sensibilităţii la semnalele de alarmă, Devotaţii pot de asemenea să prevadă problemele şi să le elimine înainte de a apărea. Fac asta în mod natural şi observând riscurile potenţiale şi neregularităţile se salvează deseori pe ei înşişi, pe cei dragi sau companiile din care fac parte de la multe dificultăţi. Se simt bine când se află deasupra situaţiei, pentru ca lumea lor să fie pe cât posibil lipsită de greutăţi. E tipic pentru ei să aibă asigurări şi să-şi plătească din timp facturile.

Le place să înveţe şi să se gândească la tot felul de lucruri, dar doar în cadrul domeniilor cunoscute sau pe care pot să ajungă uşor să le cunoască. Apreciază sistemele autodefinite, cum ar fi dreptul, contabilitatea, ingineria, limbile străine şi ştiinţa, în care pot ajunge să găsească răspunsuri clare. Astfel, devin excelenţi în a lucra în domenii care implică analiza atentă şi capacitatea de a urmări variabilele. Hărnicia de care dau dovadă poate să-i atenţioneze de discrepanţele din sisteme, de problemele potenţiale sau de lipsa de acurateţe sau contradicţiile din ceea ce spun ceilalţi. Lumea academică, de exemplu, susţine multe din valorile Devotaţilor: observarea structurilor şi formelor, referirea la autorităţi din domeniu prin citări sau însemnări pe marginea textului, analiză atentă şi gândire sistematică.

Cei din tipologia a Şasea sunt uimitori prin capacitatea lor de a lucra pentru binele comun tară a simţi nevoia de a fi eroi. Ei întreabă de ce e nevoie şi apoi realizează acel lucru, simţind că fac parte din ceva care transcende interesele lor personale. Ne învaţă pe toţi despre beneficiile şi bucuria angajamentului, cooperării şi servirii. Devotaţii din nivelele sănătoase cred cu tărie în faptul că un grup care acţionează la unison pentru un anumit scop poate să reuşească să facă mai mult decât o persoană de una singură, în special în situaţiile în care oamenii trebuie să se alăture unii altora pentru a supravieţui - pentru a face rost de mâncare sau îmbrăcăminte, pentru

a clădi o casă, pentru a îmbunătăţi comunitatea sau condiţiile de muncă sau pentru a apăra un oraş sau o ţară.

Chiar dacă Devotaţii din nivelele superioare sunt profund loiali şi dăruiţi celorlalţi, sunt de asemenea hotărâţi să afle mai mult despre ei înşişi. In timp ce fac aceasta, de obicei îşi descoperă un talent neaşteptat în autoexprimare şi în creativitate. Dăruindu-se propriei lor creşteri interioare îi ajută să-şi întărească încrederea în sine şi să se vadă egali cu ceilalţi - la fel de competenţi, la fel de demni de respect şi de răsplată, la fel de capabili să fie responsabili şi să se menţină pe poziţii în toate zonele vieţii.

Pe calea sa către creştere, Connie şi-a găsit centrul din interiorul persoanei ei.

Probabil că aspectul personalităţii mele care s-a schimbat cel mai mult este că acum pot să mă descurc de una singură. Ştiu că sunt bine, că lucrurile se vor termina cu bine. In cele mai bune momente ale mele, sunt puternică şi pot să am grijă nu numai de mine, ci şi de cei din jur. în loc de cincisprezece „autorităţi", am acum doar unul sau doi prieteni de încredere - şi mă bazez pe propria mea înţelepciune. Sunt chiar şi lucruri pe care nu le împărtăşesc nimănui, înainte viaţa mea era ca o carte deschisă. Acum îmi ofer şi mie, dar şi altora, respectul cuvenit.

Devotaţii din nivelele superioare sunt încrezători în propriile forţe pentru că au învăţat să-şi recunoască şi să-şi asculte propria lor călăuză interioară. Credinţa pe care o au în ei înşişi să manifestă deseori ca un curaj extraordinar şi în capacităţi de conducător. Acestea apar dintr-o înţelegere profundă a insecurităţilor şi slăbiciunilor celorlalţi, care le răspund pozitiv, văzându-le sinceritatea şi dorinţa de a fi oneşti când vine vorba de propriile lor slăbiciuni. Aceşti Devotaţi cred în egalitate, în faptul că într-adevăr nu există conducători şi conduşi, doar oameni cu diferite talente care găsesc moduri de a le combina pentru binele comun. Această dorinţă de a se angaja într-o acţiune, de a găsi un teren comun şi de a lucra pentru siguranţa şi beneficiul tuturor este un dar de care specia noastră are nevoie pentru a supravieţui.

„Hai să fim prieteni! "

DIRECŢIA DE INTEGRARE: ŞASELE TRECE ÎN NOUĂ

Devotaţii devin cu adevărat realizaţi învăţând cum să îşi echilibreze instinctele şi să se ancoreze în trup la fel ca cei din nivele sănătoase ale tipologiei a Noua. Pentru a-şi găsi stabilitatea de care au nevoie, ei trebuie să se întoarcă spre susţinerea stabilă a corpului lor: să se ancoreze în „aici şi acum". Mulţi dintre ei sunt activi, chiar atletici, dar acest lucru nu înseamnă că sunt în contact cu senzaţiile din fiecare clipă ale trupului. Faptul că se îngrijesc de trăirile lor senzoriale îi ajută să echilibreze tendinţa lor de a se gândi încontinuu şi le oferă altceva cu care se pot identifica.

La început, centrarea în senzaţiile fizice poate să-i facă să intre în panică sau să-i îngrozească, în special dacă au suferit traume în trecut. Nu este neobişnuit pentru cei care au fost abuzaţi să înceapă să tremure când îşi iau cu adevărat în primire corpurile. In astfel de momente, este important pentru ei să-şi dea seama că aceste reacţii sunt felul în care trupul procesează temerile şi durerile din trecut şi *nu sunt neapărat indicaţii ale pericolului din prezent.* Dacă sunt capabili să îşi simtă propria persoană *şi* sentimentele de anxietate tară să reacţioneze împotriva lor, încep să experimenteze o atitudine mai deschisă şi mai încrezătoare asupra vieţii.

însă Devotaţii nu pot să-şi găsească această fermitate imitând trăsăturile celor din nivelele medii ale tipologiei a Noua. Dacă devin complacenţi, încearcă să rămână neobservaţi sau se implică în situaţii confortabile, reuşesc doar să se agaţe şi mai tare de ceilalţi sau de activităţile care le oferă siguranţă. Dacă încearcă să fie pasivi sau să accepte cam orice, nu vor reuşi să treacă peste anxietăţile lor, ci chiar ar putea să le facă mintea să fremete şi mai tare. Dar când devin capabili să rămână cu ei înşişi tară să reacţioneze la teamă, încep să se simtă susţinuţi, nu numai de ceilalţi sau de munca lor, ci chiar de faptul de A Fi. Simt bunăvoinţa vieţii şi ştiu că sunt în siguranţă. Această realizare nu va fi bazată pe credinţă sau pe un truc al minţii, ci pe o cunoaştere interioară constantă şi tăcută care nu are nevoie de explicaţii sau de ajutor din afară.

Din această situaţie în care sunt şi deschişi, şi ancoraţi în real, Devotaţii pot să recunoască legăturile comune pe care le au cu întreaga umanitate. îi acceptă pe ceilalţi tară să le pese dacă viziunile sau stilul de viaţă pe care aceştia le au le sunt familiare sau nu. Sunt plini de un curaj care nu este o reacţie contrafobică faţă de teamă, ci care este o adevărată forţă pe care ei o au şi care apare dintr-un sentiment de reală solidaritate interioară şi dintr-o conexiune profundă cu ei înşişi şi cu toate fiinţele vii. Astfel, Devotaţii aflaţi pe calea integrării pot să treacă prin încercări grozave, riscuri grave sau chiar tragedii păstrându-şi echilibrul interior şi calmul, ca nişte Mediatori sănătoşi.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

Toate fiinţele umane au nevoie de susţinere şi siguranţă pentru a supravieţui şi pentru a prospera, *dar rareori ne dăm seama cu cât suntem într-adevăr ajutaţi.* în afară de suportul din partea prietenilor şi celor dragi, am avut parte şi de susţinerea celor care au crescut mâncarea pe care o gătim la cină, care ne-au făcut hainele, care lucrează pentru a ne asigura căldura şi lumina ş.a.m.d. Nimeni dintre cei care citesc această carte nu au fost vreodată cu adevărat lipsiţi de ajutor, dar personalitatea noastră, care se bazează pe îndepărtarea temerilor şi a sentimentelor de lipsă, nu poate să înţeleagă aceasta. Capacitatea de a recunoaşte şi de a răspunde inteligent la susţinerea interioară sau a lumii din jurul nostru, precum şi la călăuzirea Existenţei, poate fi realizată doar prin Prezenţă - prin centrarea în propria noastră natură.

Alegerea greşită pe care o fac Devotaţii este de a-şi folosi mintea egotică speriată şi sceptică pentru a-şi da seama unde pot găsi cu adevărat călăuzire şi susţinere. în mod ironic, cu cât îşi pun mai multe întrebări şi dezvoltă strategii mai complexe, cu atât se simt mai puţin siguri pe ei. în loc să le ofere siguranţa pe care o caută, identificarea cu gândurile anxioase îi face să se simtă mai mici, lipsiţi de ajutor şi pierduţi în spaţiu. Pot să înceapă să se reconecteze la natura lor Esenţială doar văzând dincolo de felul lor

speriat de a gândi. C'ând fac asta, îşi descoperă propria autoritate interioară şi încep să-şi dea seama că susţinerea pe care au căutat-o este pretutindeni şi mereu la dispoziţia lor.

,,Când mănânci un fruct, gândeştc-te la persoana care a plantat copacul. ”

PROVERB VIETNAMEZ.

,,Nu poţi depinde de nimeni. Nu există ghid, învăţător sau orice fel de autoritate. Exişti doar tu - relaţia ta cu ceilalţi şi cu lumea - şi nimic altceva. ”

KRISHNAMURTI

Jenny, o terapeută trecută de 50 de ani care a trecut recent printr-o mastectomie, exprimă frumos această transformare.

Cred că am devenit propria mea autoritate odată când am avut experienţa cu mastectomia. Am devenit capabilă să primesc iubirea familiei şi prietenilor mei. Niciodată nu mă simţisem în siguranţă înainte. Ce dar frumos! A trebuit să devin propria mea autoritate pentru că era în joc propria mea supravieţuire şi pentru că nimeni nu ştie mai bine ce mă va ajuta decât eu însămi Mă simt minunat atunci când îmi permit să mă simt sănătoasă! Recent, mi-am focalizat atenţia pe creşterea florilor în loc să mă străduiesc să smulg buruienile. ,, Vocile mele interioare ” - chestiile din vechiul meu superego doar mă ţin printre buruieni.

Devotaţii ajung să sc transforme confruntându-şi teama de bază - dc a fi lipsiţi de sprijin sau călăuzire. Când fac aceasta, încep să experimenteze un spaţiu vast, gol din interiorul lor şi pot simţi uneori că sunt în cădere liberă prin el. Dacă pot tolera această senzaţie, acest spaţiu se poate schimba şi poate să apară solid sau să devină foarte strălucitor şi luminos - sau se poate transforma în foarte multe alte feluri. Devotaţii îşi dau apoi seama că spaţiul interior pe care îl simt este de fapt chiar susţinerea pe care o căutau. Este liber, deschis şi infinit de răbdător şi înţelept. Când acesta e prezent, se simt încrezători în propriile forţe, curajoşi şi foarte inteligenţi - pe scurt, au toate acele calităţi pe care le căutau.

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

In adâncul lor, Devotaţii îşi amintesc că universul e binevoitor şi că îi susţine complet. Ştiu că sunt ancoraţi în Existenţă, că fac parte din Natura Divină şi că asupra lor se revarsă întotdeauna Graţia.

Când minţile lor se liniştesc, ei simt un vast spaţiu interior care este Baza Existenţei. îşi dau seama că Esenţa este reală şi nu doar o idee; de fapt, este lucrul cel mai real din toată viaţa lor, fundaţia întregii lumi. Oamenii au asociat această pace interioară cu prezenţa lui Dumnezeu, care se manifestă în fiecare clipă, care este acolo în orice moment. Când Devotaţii trăiesc acest adevăr, se simt solizi, stabili şi susţinuţi, de parcă s-ar afla pe un pat de granit. îşi dau seama că această bază este singura siguranţă reală din viaţă şi că este locul din care izvorăşte curajul lor.

Acesta este adevăratul înţeles al *credinţei*, calitatea lor Esenţială. Credinţa nu este o convingere mentală, ci o cunoaştere reală, imediată, care vine din propriile trăiri. Credinţa fără experienţă este o convingere mentală. Credinţa cu experienţă aduce o călăuzire sigură. O mare parţă a personalităţii Devotaţilor se învârte în jurul efortului de a-şi recrea Calitatea Esenţială prin convingeri mentale şi de a găsi un înlocuitor pentru certitudinea că sunt deja în siguranţă, fiind expresii ale Divinului. Când Esenţa iese însă la iveală Devotaţii ştiu sigur că sunt ancoraţi în Fiinţă înr-un fel absolut şi perfect. Fiinţa îi susţine pentru că ei fac parte din ea, iar ea face parte din ei pentru că nu poate să nu facă parte, deoarece ea există peste tot.

Adună punctajele celor 15 propoziţii pentru Tipologia a Şasea. Rezultatul tău va fi între 15 şi 75. Următorul îndrumar te va ajuta să îţi descoperi sau să-ţi confirmi tipologia.

- 15 Probabil că nu faci parte dintr-o tipologie complezentă (Unu, Doi sau Şase)
- 15-30 Probabil că nu faci parte din tipologia a Şasea
- 30-45 Probabil că ai aspecte ale tipologiei a Şasea sau un părinte în această tipologie
- 45-60 Probabil că ai tipologia a Şasea ca şi component

- 60-75 Faci probabil parte din tipologia a Şasea (dar poţi să faci parte totuşi din altă tipologie, dacă vezi că mai multe aspecte nu ţi se potrivesc)

Cel mai des, cei din tipologia a Şasea pot să greşească identificându-se cu tipologiile a Patra, a Opta sau Unu. Cel mai des, cei din tipologiile Doua, a Cincea şi Unu pot să greşească identificându-se cu tipologia a Şasea.

CAPITOLUL 13

TIPOLOGIA A ŞAPTEA: GENERALISTVL*

ENTUZIASTUL

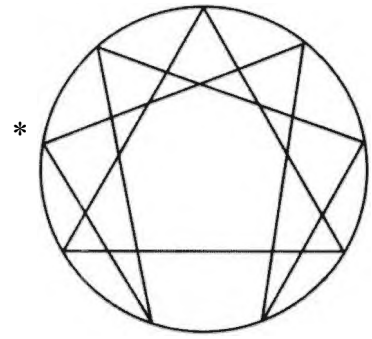
CEL CARE FACE MAI MULTE LUCRURI DEODATĂ

COPILUL MINUNE

DILETANTUL

CUNOSCĂTORUL

DĂTĂTORUL DE ENERGIE



„Plăcerea este obiectul, datoria şi ţelul tuturor creaturilor înzestrate cu raţiune. ”

VOLTAIRE

„ Nicio plăcere nu e rea prin ea însăşi; dar metodele prin care sunt obţinute anumite plăceri provoacă dureri mult mai profunde decât plăcerea care derivă din ele. ”

EPICUR

„Plăcerea vânătorii se termină odată cu prinderea prăzii. ”

ABRAHAM LINCOLN

„Cum este posibil să se pună problema acumulării sau posesiei, când singurul lucru de care un om are nevoie e să devină - *să* fie *şi să moară trăind din plin. ”*

SAINT-EXUPERY

* în textul original cuvântul folosit este „The Enthusiast", în traducerea directă Entuziastul. Diversele şcoli de eneagramă au denumiri diferite pentru fiecare tipologie, de aceea mi-am permis să găsesc o denumire care să exprime în limba română cât mai fidel caracteristicile acestei tipologii, (n. tr.)

TESTUL RISO-HUDSON

DTA
pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Notaţi, fiecare dintre afirmaţiile următoare conform următoarei scări valorice:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... în general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___1. îmi place foarte mult să călătoresc şi să descopăr mâncăruri noi, să cunosc oameni deosebiţi şi să experimentez - cu alte cuvinte, să trăiesc din plin în vârtejul fabulos al vieţii!

___2. Agenda mea e plină de obicei şi îmi place să fie aşa: n-o să las păianjenii să-şi ţească pânzele pe mine!

___3. E mai important pentru mine să am parte de lucruri interesante şi variate decât să trăiesc confortabil - deşi voi trăi bine oricând mi se oferă ocazia.

___4. Mintea mea e foarte vorbăreaţă - uneori simt că mă gândesc la zece lucruri deodată!

___5. Singurul lucru pe care nu pot să-l sufăr e să mă plictisesc - şi am foarte mare grijă să nu mă plictisesc vreodată.

___6. Mă implic cu adevărat în relaţii, dar atunci când se termină, trec uşor mai departe.

___7. Sunt curios şi aventuros. De obicei sunt primul din grupul meu de prieteni care vrea să încerce ceva nou.

___8. Atunci când nu mă mai distrează să fac ceva, mă opresc.

___9. Nu sunt doar o persoană iubitoare de distracţie - am şi o faţetă serioasă, chiar întunecată, deşi nu-mi place să o arăt prea des.

___ 10. Sunt mai bun în a vedea imaginea de ansamblu decât de a lucra la detalii: îmi place mai mult să vin cu idei noi decât să mă implic în a le realiza.
___ 11. Când vreau cu adevărat ceva, găsesc de obicei o metodă de a obţine acel lucru.
___ 12. Mi se mai întâmplă să fiu doborât, dar mă ridic repede!
___ 13. Una dintre problemele mele principale e că îmi fuge repede atenţia şi pot să ajung foarte împrăştiat.
___ 14. Tind să cheltuiesc mai mult decât ar fi cazul.
___ 15. îmi place să am alţi oameni în jurul meu - atâta timp cât şi ei merg în aceeaşi direcţie ca mine.

Vezi pag. 421 pentru rezultate

TIPOLOGIA A ŞAPTEA: GENERALISTUL

- Teama de bază: să fie privat de cele necesare şi să sufere
- Dorinţa de bază: să fie fericit, satisfăcut, împlinit
- Mesajul superegoului: „Eşti bun sau destul de bun dacă ai parte de lucrurile de care ai nevoie."

Tipologia mereu ocupată, iubitoare de distracţie: Spontan, Nestatornic, Colecţionar şi împrăştiat

Am numit tipologia a şaptea Generalistul deoarece persoanele care fac parte din ea sunt entuziaste când vine vorba de *orice* lucru care le intră în vizor. Privesc viaţa plini de curiozitate, optimism şi de un simţ al aventurii. Sunt ca nişte copii într-un magazin de jucării. Privesc lumea uimiţi şi absorbiţi, dându-şi seama ce comoară se află la picioarele lor. Generaliştii sunt cutezători şi vioi, urmărind ceea ce-şi doresc de la viaţă cu o hotărâre veselă. Au o calitate descrisă cel mai bine de cuvântul ebraic *chutzpah* - un fel de îndrăzneală obraznică.

Deşi fac parte din Triada Gânditorilor, acest lucru nu este evident din prima clipă, deoarce tind să fie foarte practici şi să se

implice într-o mulţime de proiecte în orice moment. Gândirea lor este *anticipativă:* ei prevăd evenimente şi găsesc idei într-o clipă, plăcându-le mai mult activităţile care le stimulează mintea - care la rândul lor oferă şi mai multe lucruri pe care să le facă şi la care să se gândească. Ei nu sunt neapărat intelectuali sau puşi pe învăţat prin definiţie, deşi sunt deseori inteligenţi şi pot să aibă o cultură largă, pe care să o exprime cu uşurinţă. Mintea lor trece rapid dc la o idee la alta, ceea ce-i face să se descurce excelent când vine vorba de brainstorming şi de sintetizarea informaţiei. Generaliştii sunt absolut încântaţi de vâltoarea de idei care le trece prin minte şi de plăcerea de a fi spontani, preferând să aibă parte de viziuni de ansamblu sau de frenezia stadiilor de început ale unui proces creativ decât să pătrundă în profunzimile unui singur subiect.

Devon, o femeie de afaceri care arc parte de mult succes, ne împărtăşeşte câteva dintre mecanismele sistemului de gândire ale unui Generalist.

îmi place să fac liste. Nu le fac neapărat ca să ţin minte ceva, pentru că am o memorie grozavă. Mai degrabă vreau să-mi scot informaţia din cap, ca să nu mă mai gândesc la ea. De exemplu, am fost la un concert la care era greu să obţii bilete, care erau foarte scumpe. N-am putut să rămân. Eram chinuită dc gânduri despre lucrurile pe care trebuia să fac. In cele din urmă, a trebuit să mă ridic şi să plec. A fost foarte neplăcut pentru persoana cu care mersesem şi am ratat un spectacol frumos.

Generaliştii au de obicei minţi rapide, agile, şi pot să înveţe excepţional de repede. Acest lucru e adevărat atât pentru abilitatea lor de a absorbi informaţie (date, proceduri, limbi străine), cât şi pentru capacitatea lor de a învăţa lucruri ce ţin de aptitudini fizice. Tind să aibă o coordonare excelentă între minte şi corp şi o foarte bună dexteritate manuală (pentru bătut la maşină, cântat la pian, tenis). Toate acestca sc pot combina pentru a-1 face pe Generalist să devină o adevărată persoană Renascentistă.

In mod ironic, curiozitatea lor pentru toate domeniile şi capacitatea de a învăţa repede le pot crea probleme. Pentru că pot să facă atât de multe lucruri cu uşurinţă, începe să le fie greu să se decidă cc cale să

apuce. Astfel, deseori nu pun atâta preţ pe abilităţile lor pe cât ar pune dacă ar trebui să lucreze din greu pentru a le câştiga. însă atunci când sunt echilibraţi, versatilitatea lor, curiozitatea şi abilitatea de a învăţa îi pot conduce cătrc rezultate extraordinare.

Rădăcina problemelor lor este comună pentru toate tipologiile din Triada Gânditorilor: sunt lipsiţi de călăuzirea interioară şi de susţinerea naturii lor Esenţiale, ceea ce îi face să fie foarte temători. Ei nu simt că ştiu cum să ia decizii care să fie în beneficiul lor sau al altora şi fac faţă acestei probleme în două moduri. în primul rând, încearcă să-şi ocupe mereu mintea. Atâta timp cât o pot menţine plină, în special cu proiecte şi idei pozitive pentru viitor, pot, într-o anumită măsură, să alunge teama şi sentimentele negative afară din gândirea conştientă. La fel, deoarece mintea lor este stimulată de activitate, sc simt nevoiţi să fie mereu pe fugă, trecând de la o experienţă la alta, căutând cât mai multe lucruri interesante. Aceasta nu înseamnă însă că eforturile lor nu au nicio urmare. Dimpotrivă, le place de obicei să fie practici şi să facă tot felul de lucruri.

Frances, o consultantă de afaceri, pare mai energică decât e posibil pentru o fiinţă umană - şi totuşi este o Generalistă tipică.

Sunt foarte, foarte productivă. La birou, sunt foarte veselă şi îmi simt mintea mergând foarte bine. Pot să creez mai multe campanii de marketing pentru un client, să fac o schiţă pentru un viitor seminar, să vorbesc cu un client la telefon despre o problemă dificilă, să închei două afaceri, să fac o listă de proiecte, să dictez câteva scrisori şi, când ridic ochii, să văd că e 9:30 dimineaţa şi asistenta mea vine să începem ziua.

în al doilea rând, Generaliştii încearcă să compenseze pentru pierderea călăuzirii Esenţiale folosind metoda încercării şi greşelii: încearcă totul ca să fie siguri că ştiu ce e mai bine. La un nivel mai profund, *Generaliştii nu simt că ar putea într-adevăr găsi ceea ce-şi doresc în viaţă.* Ei au tendinţa atunci să încerce totul - şi până la urmă s-ar putea să se mulţumească cu *orice* ca substitut pentru ceea ce ei îşi doresc cu adevărat. („Dacă nu c chip să pot avea ceea ce m-ar satisface, mă voi simţi bine oricum. Voi avea tot felul de

experienţe - aşa că nu-mi va părea prea rău dacă n-am ceea ce vreau cu adevărat.")

îi putem vedea făcând asta şi în cele mai banale aspecte ale vieţii lor de zi cu zi. Când nu se poate decide dacă vrea îngheţată de vanilie, ciocolată sau căpşuni, un Generalist le va vrea pe toate trei - ca să fie sigur că nu a ratat alegerea „corectă". Dacă are două săptămâni de vacanţă şi vrea să viziteze Europa, va avea aceeaşi problemă. Care ţări şi oraşe să le viziteze? Ce să vadă? Modul lui de a rezolva situaţia va fi să înghesuie cât mai multe ţări, oraşe şi atracţii în vacanţa sa. Cât timp ei se împrăştie în direcţia atâtor experienţe interesante, adevăratul lucru după care tânjesc (Potirul lui Graal, ca să zicem aşa) poate fi atât de adânc îngropat în subconştientul lor încât ei să nu-şi dea seama cu adevărat ce este.

Când Generaliştii se grăbesc să obţină ceva care pare să le ofere libertate şi mulţumire, tind să facă alegeri proaste şi să devină şi mai nesatisfacuţi, experimentând totul indirect, prin filtrul dens al activităţii lor mentale rapide. Rezultatul e că ajung frustraţi, supăraţi şi anxioşi şi au mai puţine resurse fizice, emoţionale şi financiare. S-ar putea să-şi distrugă sănătatea, relaţiile şi bunăstarea materială alergând zadarnic după o fericire irealizabilă.

Gertrude este ocupată acum cu cariera şi cu familia sa, dar se gândeşte des la felul în care această alergare continuă după experienţe noi i-a oferit un început dur în viaţă.

Nu era nimic de făcut acasă sau în micul oraş sudic în care am crescut. Doream foarte tare să plec de acolo şi să ajung într-un loc interesant. Când aveam şaisprezece ani, mi-am început viaţa amoroasă şi în scurt timp am rămas însărcinată, dar tatăl copilului nu voia să se căsătorească cu mine - ceea ce era în regulă, pentru că nici eu nu voiam să mă căsătoresc cu el. Destul de repede, am găsit pe altcineva şi ne-am căsătorit, iar apoi ne-am mutat într-un oraş mai mare. Insă lucrurile nu au mers aşa cum aş fi vrut eu, pentru că după ce am născut ne-am despărţit şi a trebuit să merg înapoi acasă. Am rămas acolo un an sau doi ca să mă mai stabilizez. Când lucrurile păreau mai cenuşii, m-am căsătorit cu altcineva. Am nouăsprezece ani acum şi cred că am făcut deja destul de multe lucruri.

Pe partea pozitivă, însă, Generaliştii sunt nişte persoane foarte optimiste, exuberante şi vesele. Au o vitalitate debordantă şi dorinţa de a-şi trăi zi de zi intens viaţa. Au umor şi sunt voioşi în mod natural. Nu se iau prea tare în serios nici pe ei înşişi, nici nimic altceva. Când sunt echilibraţi, buna lor dispoziţie şi entuziasmul pentru viaţă îi fac pe cei din jurul lor să se simtă plini de energie. Generaliştii nc reamintesc de plăcerea pură a existenţei
- cel mai mare cadou dintre câte pot exista.

„Dacă viaţa aruncă în tine cu lămâi, fă limonada. ”

MODELUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

Modelul copilăriei descris aici nu determină tipologia personalităţii. în schimb, descrie tendinţele observabile în copilăria timpurie, care au un impact puternic asupra relaţiilor adulte ale persoanei. ”

Copilăria Generaliştilor este marcată de un sentiment în mare parte inconştient de lipsă de legătură cu persoana care îi îngrijeşte (deseori, dar nu întotdeauna, marna biologică). în mare parte, ei sunt foarte sensibili la o frustrare profundă care apare din sentimentul că au fost lipsiţi de îngrijirea maternă de la o vârstă fragedă, ca şi cum ar fi fost luaţi prea repede de la sân (lucru care poate fi literalmente adevărat în unele cazuri). Tinerii Generalişti răspund la asta „luând decizia” de a se îngriji singuri. („N-o să stau să-mi plâng de milă, aşteptând să aibă cineva grijă de mine. O să am grijă de mine chiar eu!”) Acest mod de a gândi nu înseamnă că mama lor a lipsit fizic de lângă ei în copilărie. Dar la nivel emoţional, au decis inconştient că vor trebui să aibă grijă de propriile nevoi.

Motivele pentru această percepţie pot să varieze foarte tare. Poate că a apărut un nou frate sau o soră, iar tânărul General ist a descoperit că nu mai este în centrul atenţiei. Poate că a suferit o afecţiune de tânăr şi a trebuit să fie internat la spital, sau, dimpotrivă, mama a fost cea care s-a îmbolnăvit.

Devon, femeia de afaceri cu care ne-am întâlnit mai devreme, îşi aminteşte:

Un incident care mi s-a petrecut atunci când aveam trei ani m-a impresionat atât de tare încât mi-l amintesc de parcă s-ar fi petrecut ieri. Fratele meu mai mic, care era bebeluş, a început să aibă convulsii. Mama stătea şi ţipa, smulgându-şi literalmente şuviţe din părul ei lung şi negru. Mi-amintesc părul căzând pe covorul roz-crem. Era târziu seara, iar ambulanţa i-a luat pe mama şi pe fratele meu la spital, iar tata a plecat şi el. Ştiu că până la un an jumate, mama a avut multă grijă de mine. Apoi a rămas însărcinată şi a fost foarte bolnavă până s-a născut fratele meu. Fratele meu era bolnav încă de foarte mic, aşa că într-un fel pot spune că mi-am pierdut mama de-a lungul timpului.

Generaliştii sunt puternic influenţaţi de „faza de separaţie" din dezvoltarea egoului, cea în care învaţă să fie independenţi de mama lor. O modalitate a copiilor de a trece prin faza dificilă a separării este focalizarea pe ceea ce psihologii numesc *obiecte tranziţionale.* Jucăriile, prietenii, jocurile îi ajută să treacă peste teama pe care o simt.

Generaliştii par să caute încă aceste obiecte tranziţionale. Cât timp pot să-şi concentreze atenţia pe idei interesante, experienţe, oameni şi Jucării", îşi reprimă sentimentele de frustrare, teamă şi durere care sunt nota de fond a minţii lor. însă dacă dintr-un motiv sau altul sunt incapabili să-şi găsească nişte obiecte tranziţionale adecvate, anxietatea şi conflictele emoţionale se ridică în conştientul lor. Cât de curând posibil încearcă să-şi găsească ceva care să-i distragă în orice moment de pauză. Desigur, cu cât tânărul Generalist a suferit mai mult din cauza deprivării şi frustrării, cu atâta mai intens va simţi nevoia să-şi „ocupe mintea" cu o varietate de lucruri.

SUBTIPOLOGIILE ÎN FUNCŢIE DE ARIPĂ

TIPUL ŞAPTE CU ARIPA ŞASE: ANIMATORUL

Exemple: Robin Williams, Steven Spielberg, W.A. Mozart, Jim Carrey, Goldie Hawn, Carol Burnett, Sarah Ferguson, Benjamin Franklin, Timothy Leary, Tom Wolfe.

Subtipul sănătos: Persoanele din acest subtip sunt productive şi vesele, crezând cu tărie în bunătatea vieţii şi în bucuria de a exista. Sunt deseori curioşi şi creativi, cu un simţ al umorului excelent şi o viziune mai pozitivă decât a celuilalt subtip. Au mintea rapidă, cooperează uşor şi se organizează foarte bine - ceea ce le permite să facă foarte multe lucruri, părând în acelaşi timp să nu depună decât un efort minim. Caută varietatea şi au posibilitatea de a interacţiona uşor cu oamenii - televiziunea, relaţiile publice, media, publicitatea şi lumea spectacolelor par să fie tăcute pentru ei.

Subtipul mediu: Vorbesc repede, ştiu să învârtă cuvintele, sunt antrenanţi şi îi stimulează ideile noi. Persoanele din acest subtip au destulă energie şi le oferă celorlalţi momente de veselie debordantă. Sunt în general productivi, dar pot să-şi piardă focalizarea şi să devină împrăştiaţi. îşi urmează mai puţin ţelurile decât celălalt subtip. Pot să fie grăbiţi, frenetici şi nervoşi, ajungând uneori din această cauză să-şi piardă siguranţa de sine.

TIPUL ŞAPTE CU ARIPA OPT: REALISTUL

Exemple: Jack Nicholson, Luciile Bal!, Joan Rivers, Howard Stern, Leonard Bemstein, Lauren Bacall, Bette Midler, Malcolm Forbes, John F. Kennedy, „Scarlett O'Hara".

Subtipul sănătos: Generaliştii din acest subtip sunt „materialişti"' în cel mai larg sens al cuvântului: ei se bucură cu adevărat de lumea din jurul lor. Ştiu să combine viteza de acţiune cu hotărârea, lucru care îi conduce deseori cătrc succes material şi o poziţie înaltă în societate. Sunt hotărâţi să obţină ceea ce-şi doresc dc la viaţă; gândesc strategic şi pot să-şi organizeze rapid resursele interne şi externe atunci când îşi urmează ţelurile. Sunt pământeni şi practici. Au o minte puternică, o limbă ascuţită şi simt o plăcere deosebită pentru lucrurile şocante.

Subtipul obişnuit: Cei care fac parte din acest subtip îşi investesc forţele în multe direcţii, tăcând mai multe lucruri deodată sau având mai multe cariere în acelaşi timp. Pot să fie agresivi şi au destulă voinţă şi hotărâre pentru a se îngriji de propriile lor

necesităţi. Tind să fie mai dependenţi de muncă decât persoanele din celălalt subtip, aspect care apare din dorinţa lor puternică de a acumula posesiuni şi experienţe. („Merit asta!") Sunt focalizaţi mai degrabă pe activităţi decât pe relaţia cu cei din jur. Astfel, tind să fie pragmatici când vine vorba de relaţii - caută un partener, nu o persoană dintr-o fantezie romantică. Nu se tem să fie singuri şi ştiu foarte bine ce aşteptări au şi cât pot tolera. Pot să fie dureros de direcţi şi să-i împingă afară din calea lor pe ceilalţi pentru a obţine ceea ce-şi doresc. Pot să fie cinici şi tăioşi, ceea ce contrastează cu hiperentuziasmul copilăros al celor din Aripa Şase.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DE CONSERVARE ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A ŞAPTEA

Voi primi ce-i al meu. Majoritatea Generaliştilor cu un instinct puternic de conservare sunt persoane hotărâte, energice, determinate să se asigure că nevoile lor vor fi mereu satisfăcute şi că nu vor fi lipsiţi de confortul de bază. Atitudinile şi grijile lor tind să se învârtă în jurul a ceea ce este practic şi material. (După cum spunea Scarlett O'Harra, „Dumnezeu mi-e martor că nu voi mai fi flămândă niciodată!") Tind să fie ambiţioşi şi să lucreze din greu pentru a se asigura că vor avea întotdeauna mai multe opţiuni la dispoziţie.

Sunt consumatorii tipici. Le place să meargă la cumpărături, să călătorească, să se alinte, fiind mereu informaţi despre potenţialele surse de distracţie (au cataloage, programe de film, ghiduri de călătorie şi de restaurante). Aceşti Generalişti sunt deosebit de interesaţi de reduceri şi oferte şi le place să discute aceste subiecte cu prietenii lor. („Am găsit nişte căni foarte frumoase la Expoziţia de Ceramică!" „Ce monitor grozav ai! Cât ai dat pe el?") Chiar dacă le place să socializeze, se tem să nu devină dependenţi de ceilalţi şi se feresc cât pot ca alţii să nu se agaţe de ei.

La nivelul mai puţin sănătos al acestei variante instinctuale pot să se simtă nerăbdători şi panicaţi atunci când necesităţile lor nu

sunt satisfacute rapid. Pot să se teamă de pierderea confortului sau suportului material şi se simt cu uşurinţă privaţi de cele necesare. (E ceva obişnuit pentru ei să îşi facă prea multe griji că nu vor avea ce mânca.) Pot să ceară foarte mult de la ceilalţi şi să fie nervoşi atunci când sunt frustraţi, aşteptându-se ca dorinţele lor să fie satisfacute în clipa în carc sunt exprimate - sau chiar mai repede.

In zona nesănătoasă, Generaliştii cu un instinct de conservare puternic pot să fie foarte impulsivi şi necruţători când caută ceva care să le împlinească nevoia de siguranţă. Pornesc agresiv după orice lucru care pare să le ofere un pământ stabil sau să le alunge anxietatea şi nu suportă nicio interferenţă din partea celorlalţi. Sunt necugetaţi cu finanţele şi resursele lor, pariind sau cheltuind dincolo de orice limită. îşi pot risipi sănătatea şi resursele interioare. Se împing pe ei înşişi dincolo de orice limite rezonabile, mâncând, bând şi căzând în diverse excese.

INSTINCTUL SOCIAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A ŞAPTEA

Pierderea ocaziilor. Generaliştii cu un instinct social puternic au deseori un grup de prieteni şi „sfătuitori" care le împărtăşesc entuziasmul şi interesele. Aceste persoane îi informează constant despre noi posibilităţi şi le oferă provocarea şi varietatea care le plac atât de mult. Sunt idealişti şi se implică încântaţi în interacţiuni şi cauze sociale, care li se par captivante. însă deseori când participă la proiecte de grup se pot simţi frustraţi şi traşi înapoi de ritmul mai lent al celorlalţi. în astfel de cazuri, responsabilitatea socială începe să li se pară o corvoadă - sunt prinşi între dorinţa de a-şi respecta angajamentul şi cea de a pleca să facă ceva de capul lor. în afară de asta, caută mereu ceva care să-i stimuleze mai mult („Petrecerea de Anul Nou e plăcută, dar pun pariu că la Ted va fi incredibil după miezul nopţii!"). Le displace să se afle sub puterea autorităţii, pe care o văd ca fiind arbitrară şi inutilă - încă o sursă a restricţionării sociale.

Pe nivelele mai puţin sănătoase ale acestei variante instinctuale, Generaliştii tind să-şi împrăştie energia şi resursele şi să nu se angajeze la nimic decât pe jumătate. îşi umplu calendarele şi agendele,

dar îşi fac şi planuri de rezervă, ca nu cumva să rămână blocaţi undeva. Tind să facă foarte multe lucruri deodată, dar sunt prea distraşi ca să le şi ducă undeva. Sunt prietenoşi şi chiar carismatici, dar ajung să se simtă cu uşurinţă prinşi în capcană. Pot să-şi amâne întâlnirile pe ultima sută de metri dacă se simt îngrijoraţi în privinţa lor sau dacă apare ceva mai promiţător.

Generaliştii cu un instinct social puternic din zonele inferioare ale subtipului tind să-şi disipe forţele şi talentul în succesiuni interminabile de întâlniri sociale, de afaceri şi de „planificare" în cadrul cărora se învârt în cercuri. Lasă în urma lor o mulţime de inimi frânte şi de lucruri pe jumătate făcute, fară să rămână undeva prea mult timp. Sunt neliniştiţi, ceea ce îi afectează şi pe ceilalţi, pentru că fuga de anxietate îi face să fie iresponsabili şi îi conduce înspre „scene sociale" care pot fi periculoase sau distructive.

INSTINCTUL SEXUAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A ŞAPTEA

Neofilul. în general, cei din această variantă instinctuală caută încontinuu ceva nou şi neobişnuit; la fel ca şi cei din tipul Patru tind să respingă ceea ce e comun şi lumesc. Vor să simtă cu adevărat că trăiesc în orice fac, fie că e vorba de activităţile sau de interacţiunile lor. Văd viaţa prin prisma unei imaginaţii vii şi îşi idealizează realitatea înconjurătoare, relaţiile şi propria persoană. Deseori, sunt curioşi şi interesaţi de mai multe domenii. îi fascinează ideile noi şi subiectele pe care le consideră de ultima oră. Se simt puternic atraşi de persoanele care li se par interesante sau deosebit de plăcute. Sunt temporar fascinaţi şi chiar hipnotizaţi de obiectul curiozităţii lor şi pot să-i facă pe cei din jur să fie la fel. îi încântă să fantazeze despre eventuale interese comune sau aventuri viitoare cu persoana pe care o au în vizor. Le plac ideile năstruşnice, agerimea mentală şi umorul - gândesc extrem de repede, dar acest lucru îi poate face să se simtă neliniştiţi atât în privinţa propriei persoane, cât şi în relaţii.

în cadrul nivelelor mai puţin sănătoase ale acestei variante, Generaliştii pot deveni nestatornici - atât în cadrul domeniilor care îi interesează, cât şi în sentimente. Se tem de angajamente, preferând

sentimentele intense ale îndrăgostirii din primele stadii ale unei relaţii. (Ei iubesc să se îndrăgostească.) Se bucură de romantism şi de procesul descoperirii reciproce, dar atunci când aceste sentimente le devin familiare, sunt gata să exploreze alte posibilităţi. în mod similar, neliniştea le întunecă judecata, iar discernământul lor are de suferit. Pot să se implice în satisfacerea unor capricii sau în realizarea unor idei amăgitoare, care să nu facă altceva decât să-i distragă temporar şi să-i dezamăgească repede.

La nivelul inferior Generaliştii pot deveni chiar şi mai nesăbuiţi când sunt în urmărirea a ceva care să-i încânte. Pot să se implice în schcme nebuneşti şi în aventuri amoroase nereal iste sau periculoase. Devin căutători de senzaţii tari şi explorează teritorii din ce în ce mai ieşite din comun care să le ofere tot felul de distracţii, dar sunt din ce în ce mai puţin împliniţi de ele. Din cauza exceselor, devin duri şi disipaţi, ajungând deseori să-şi provoace chiar probleme permanente.

PROVOCĂRI CE DETERMINĂ EVOLUŢIA TIPULUI ŞAPTE

Cei mai mulţi din tipologia a Şaptea se vor întâlni cu următoarele situaţii în decursul vieţii. A observa tendinţele pe care le avem, a ne „surprinde asupra faptului M şi a observa doar răspunsurile automate pe care le dăm în viaţă ne va ajuta foarte mult să ne eliberăm de aspectele negative ale tipologiei noastre.

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPOLOGIEI A ŞAPTEA

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 1 *Vesel*
Satisfăcut

Renunţă la credinţa că au nevoie de anumite obiecte şi experienţe pentru a se simţi împliniţi, astfel încât devin capabili să-şi asimileze complet experienţele şi să se hrănească din ele. în mod paradoxal, îşi îndeplinesc şi dorinţa de bază a deveni mai

mulţumiţi şi a-şi satisface necesităţile - şi devin capabili să aprecieze ce se află în jurul lor. Sunt extaziaţi şi profund recunoscători.

Nivelul 2 *Entuziast*

Anticipează acţiuni viitoare

Se focalizează asupra posibilităţilor şi sunt foarte încântaţi de toate lucrurile pe care le vor face. Imaginea de sine: „Sunt vesel, spontan şi îndrăzneţ."

Nivelul 3 ***Realist***

Productiv

îşi îmbunătăţesc viziunea despre propria persoană trăind din plin viaţa şi făcând lucruri prin care să obţină lucrurile de care au nevoie. Pasiunea lor de a trăi se poate observa din numărul mare de domenii în care sunt foarte productivi. Sunt optimişti şi curajoşi, dar şi practici şi realizaţi.

Nivelul S *Distras*

împrăştiat

Se tem că vor fi plictisiţi sau frustraţi şi că vor avea sentimente dureroase, aşa că încearcă să se menţină ocupaţi şi entuziaşti. Vorbesc cu ceilalţi, glumesc, caută noi aventuri, dar sunt deseori distraşi şi nefocalizaţi.

Nivelul 6 *Egocentric*

Excesiv

Se tem că nu vor avea parte de destul din ceea ce ei cred că au nevoie, aşa că devin nerăbdători, căutând ceva carc să-i satisfacă pe loc. Pot să ceară foarte mult, dar rareori sunt satisfăcuţi atunci când dorinţele lor sunt îndeplinite. Risipitori şi surmenaţi, sunt mândri când vine vorba de obiceiurile lor, negând că ar face ceva greşit.

NESĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Nu se satură niciodată*

Evadează

Se tem că acţiunile lor le cauzează durere şi nefericire, iar acest lucru poate fi adevărat. Intră în panică, încercând cu orice preţ să evite durerea. Sunt foarte impulsivi şi iresponsabili şi fac orice pentru a se salva de la anxietate, dar nu au parte de bucurie în căutările lor.

Nivelul 8 *Maniac (Depresiv)*
Nesăbuit

Devin atât de disperaţi să scape de anxietate încât îşi pierd de tot controlul, jucându-şi durerea cu nesăbuinţă, în loc să o simtă. Au perioade de activitate isterică, care alternează cu depresie profundă pe măsură ce devin din ce în ce mai instabili şi haotici. Amorţiţi şi adormiţi, merg până departe pentru a-şi evita durerea.

Nivelul 9 *Copleşit*
Paralizat

înţelegerea faptului că şi-au ruinat sănătatea, viaţa şi capacitatea de a se bucura e prea dură pentru Generaliştii din acest nivel. Simţind că nu mai pot ieşi din groapa în care s-au aruncat, intră în panică şi se simt prinşi în capcană. Deseori excesele îi conduc înspre probleme financiare şi fizice, dureri şi afecţiuni cronice.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA A ŞAPTEA: IARBA E MEREU MAI VERDE

„Calea spre pierzanie" caracteristică Generaliştilor este tendinţa lor de a fi nesatisfacuţi de ceea ce fac sauexperimentează în momentul prezent. Iarba e mereu mai verdealtundeva, aşa căei încep să aştepte cu nerăbdare viitorul, ca şi cum un alt eveniment sau o altă activitate ar fi soluţia problemelor lor. („Iau cina cu prietenii mei acum, dar mă întreb ce se întâmplă la galeria care se deschide azi? Poate dacă mănânc mai repede o să reuşesc să ajung şi acolo!") Când Generaliştii îşi ignoră semnalul de trezire şi sunt atraşi de posibilităţile momentului următor în loc să fie cu totul în cel prezent, vor începe să meargă într-o direcţie greşită.

Imaginează-ţi că vorbeşti cu cineva într-un restaurant aglomerat şi începi să auzi o conversaţie undeva în apropiere. Iţi muţi atenţia

către cealaltă conversaţie şi tragi cu urechea, prefacându-te că eşti încă prins în prima conversaţie? Dacă da, ai ratat semnalul de trezire pentru tipologia a Şaptea - rezultatul fiind că nu te vei bucura de niciuna dintre conversaţii şi îţi vei insulta subtil partenerul, care probabil că va simţi că nu-i mai acorzi atenţie.

Acest gen de atenţie rătăcitoare are consecinţe mult mai serioase pentru General işti, deoarece le guvernează o mare parte din viaţă. *Gândirea devine anticipaţie*, iar ei nu mai rămân destul lângă un lucru fie pentru a-1 experimenta profund, fie pentru a fi cu adevărat satisfăcuţi de el. Dacă îşi ratează semnalul de trezire, sunt atraşi altundeva, indiferent de ce fac. Această atenţie „mobilă" îi face să sară să deschidă televizorul, să se uite în frigider după ceva de mâncare, să sune un prieten sau să deseneze pe un carneţel în loc să lucreze atenţi la ce fac - sau chiar să citească în continuare romanul care le place.

„Nu vreau să ratez vreo ocazie. "

ANTRENAREA MINŢII-MAIMUŢĂ

Alege o activitate obişnuită şi concentrează-te pe ea. Observă cât de repede îţi fuge atenţia înspre altceva şi îndreapt-o din nou înspre acţiunea pe care o faci. Repetă acest exerciţiu încontinuu, încercând să rămâi focalizat.

în general va fi dificil să faci asta, mai ales la început. Însă dacă rezişti şi dacă poţi să-ţi dai seama ce te distrage, vei avea o revelaţie cu privire la mecanismele Semnalului tău de Trezire. Ai tensiuni fizice care îţi cauzează probleme? Te distrage foamea, oboseala sau anxietatea?

Rolul social: Energizantul

Generaliştii obişnuiţi ar putea spune despre ei înşişi că sunt „energizanţi", genul de persoane care trebuie să bage energie şi entuziasm într-o situaţie pentru ca cei din jur să se simtă încărcaţi -

şi pentru ca ei înşişi să rămână aşa. Din moment ce au multe resurse interne le este uşor să joace acest rol, dar odată ce se identifică cu el li se pare din ce în ce mai greu să se comporte altcumva.

Faptul că joacă rolul energizantului, al celui care vine cu ideile sau al catalizatorului - precum şi cel al încurajatorului la mici răutăţi sau conspiraţii - le permite să fie în centrul atenţiei. Deseori, ceilalţi lc caută compania pentru că îi binedispun prin voioşia lor.

Kansas e o actriţă dc succes care a avut şi o carieră de agent de casting.

E plăcut să ştii că poţi influenţa vieţile celorlalţi prin energia ta. Deseori, pot să văd cum cei din jurul meu se binedispun. îmi place să am puterea de a face oamenii să se simtă f ericiţi. E şi o problemă, totuşi, pentru că atrag cam multe persoane care sunt pesimiste şi „ întunecate ". Cred că de fapt ei nu vor să se simtă mai bine. încerc să învăţ cum să-i las în pace şi să-mi salvez energia pentru a o folosi mai bine, unde e apreciată. E un dar să poţi să îi faci pe ceilalţi să se simtă bine.

„ Toată lumea! Hai să ne distrăm! "

Problema apare când Generaliştii din nivelele medii încep să funcţioneze doar ca „baterii" pentru cei din jur. Atunci, ei simt nevoia de a spune tot ce le trece prin minte, de a-i şoca pe ceilalţi, trebuind să stimuleze şi să uluiască în continuu. Acest mod de a fi e o mare greutate pentru umerii lor - şi începe să-i afecteze şi pe ceilalţi. Cei mai mulţi oameni, chiar şi cci din tipologia a Şaptea, sunt de părere că prea multă energie care curge neîncetat devine unidimensională şi obositoare. Dacă ceilalţi nu pot ţine pasul cu ei, Generaliştii interpretează acest lucru ca pe o formă de respingere sau de abandon, care îi înfurie şi îi frustrează, tacându-i să meargă înspre grupuri noi de persoane. Ei pot să se simtă prinşi din ce în ce mai tare în propriul rol, neştiind cum să comunice cu adevărat cu ceilalţi sau cum să-şi satisfacă necesităţile.

Velma, o consultantă în afaceri multitalentată, a trecut în adolescenţă prin această situaţie frustrantă.

Când eram copil, mă simţeam liberă, dezinhibată, plină de viaţă şi conştientă de faptul că-i făceam pe ceilalţi să râdă. Ceilalţi mă căutau pentru că se distrau bine cu mine. Ca adolescentă, voiam să fiu luată mai în serios, dar asta nu se întâmpla nici odată, mai ales în familie. Aşa că răspundeam aşteptărilor lor jucând teatru, fiind amuzantă sau dramatică sau prostindu-mă (nu încercam să fiu doar eu însămi) pentru a le capta atenţia.

ÎNVIORAREA ATMOSFEREI

Când îi distrezi pe cei din jurul tău, observă pentru cine faci asta. Ce efect are această frenezie asupra contactului cu tine însuţi? Cu ceilalţi? O simţi ca pe ceva care te satisface? Ce s-ar întâmpla dacă nu i-ai entuziasma pe cei din jurul tău?

Lăcomia şi Lipsa de Satisfacţie

Viciul caracteristic al Generalistului e *lăcomia* - uneori chiar în sensul cel mai crud: mănâncă prea mult, bea prea mult sau face orice care-1 stimulează fizic prea mult. Dar de cele mai multe ori e vorba de o interpretare metaforică a compulsiunii lor ca încercare de a-şi umple golul interior cu obiecte şi experienţe.

„îndoparea" cu lucruri exterioare este felul în care Generaliştii răspund sentimentelor de frustrare, goliciune interioară şi necesităţilor nesatisfaute. Mai degrabă decât să experimenteze aceste stări direct, ei încearcă să scape de anxietate distrăgându-se atât prin plăceri senzoriale cât şi prin stimulare mentală. Cu cât sunt mai profunde problemele emoţionale de fond pe care le au din copilărie, cu atât se vor simţi mai nesatisfâcuţi, - trebuie să aibă *mai mult* pentru a se simţi plini - căzând astfel sub puterea lăcomiei.

Pentru că Generaliştii se distrag de la anxietate păstrându-şi mintea ocupată, au probleme când vine vorba de a prelucra informaţia primită de la simţuri, dacă aceasta nu este cu adevărat intensă. Identitatea lor este bazată deci pe *a fi stimulat mental*; ceea

ce se petrece în mintea lor - gândurile individuale - nu sunt la fel de importante ca gradul de stimulare şi anticipare a unei satisfacţii viitoare. De aceea, ei tind să nu se înfrâneze şi să nu agreeze în niciun fel limitările. Vor să fie liberi şi reacţionează instantaneu la impulsuri şi dorinţe. Ca toate Pasiunile, lăcomia se sabotează singură pe termen lung, deoarece cu cât Generaliştii se „îndoapă" mai mult în încercarea de a găsi ceva care să-i împlinească, cu atât devin mai nesatisfacuţi.

,, *Viaţa este trecerea de la dorinţă la dorinţă, nu de la bucurie la bucurie.* "

SAMUEL JOHNSON

Căutarea Stimulării şi Dobândirea Experienţelor Noi

Indiferent din ce tipologie facem parte, deseori căutăm ceea ce credem că ne va face fericiţi tară să ne întrebăm dacă alegerea noastră are într-adevăr *capacitatea* de a ne dărui trăirile pe care le dorim. Când apare fericirea? Ce o face să reziste mult timp? Cum putem să-i creştem intensitatea, tară să exagerăm în vreun fel? Acest tip de întrebări sunt problemele speciale ale tipologiei a Şaptea.

Generaliştii obişnuiţi sunt de obicei sofisticaţi, colecţionari şi cunoscători - ei ştiu cel mai bun restaurant franţuzesc, cognac sau bijutier, ce filme noi merită văzute şi cele mai noi ştiri şi tendinţe în modă, deoarece nu vor să rateze nimic.

Una dintre cele mai clare demarcaţii între Generaliştii sănătoşi şi cei de nivel mediu este că primii ştiu că obţin cele mai mari satisfacţii atunci când sunt focalizaţi şi productivi; ei contribuie la ceva nou şi poate chiar valoros. A doua categorie de Generalişti, cei obişnuţi, sunt mai puţin productivi. Anxietatea îi face să se focalizeze mai mult pe modalităţile de a se distra şi de a se distrage. Creativitatea lor e înlocuită de o dorinţă crescândă de a strânge lucruri noi şi de a consuma.

Tara, producătoare de film, observă acest fel de a fi la propria persoană.

E adevărat, din păcate, că tind să fiu foarte entuziasmată de ceva nou, ca apoi să mă plictisesc şi să renunţ. Pentru mine, varietatea dă sare şi piper vieţii. E destul să vorbesc despre o activitate,, interesantă " ca să mă simt bine, chiar dacă n-o pun în practică. îmi place să învăţ lucruri noi şi să particip la diferite cursuri- fie că e vorba de gătit, de dansuri de societate, de patinat sau de orice. Sunt abonată la cel puţin zece reviste. îmi place să fac cumpărături când sunt reduceri, pentru că vreau să am mai multe opţiuni şi să obţin toate lucrurile pe care le doresc pentru cât mai puţini bani. De asemenea, mi-e greu să mă angajez într-o relaţie, pentru că întotdeauna caut ceva care să fie mai bun, ca să fiu sigură că am încercat toate variantele.

GĂSIREA DARULUI

Observă cum faptul că eşti nerăbdător să treci mai departe şi dorinţa de a experimenta lucruri noi nu-ţi permite să savurezi ceea ce trăieşti acum. Pentru a înţelege mai bine această situaţie, poţi să faci următorul joc: caută ceva care să te fascineze în ceea ce faci acum. Care este darul pe care îl primeşti în accastă clipă?

Plictiseala şi Păstrarea Posibilităţilor

Generaliştii se plâng deseori de plictiseală şi de faptul că o urăsc, deşi de fapt ei sc referă la anxietatea pe care o simt când mediul înconjurător nu îi stimulează destul pentru a-i face să uite dc durere şi de alte sentimente negative. în mod similar, dacă li sc impun restricţii şi simt că nu pot trece mai departe nu numai că se plictisesc, dar chiar intră în panică. Nu vor să fie prinşi în vreo situaţie care să-i „lege dc glie" sau care să-i forţeze să-şi confrunte sentimentele dureroase înainte de a fi pregătiţi pentru asta.

„Esenţaplictiselii este căutarea obsesivă a ceva nou. "

GEORGE LEONARD

Pentru a se apăra de plictiseală şi de sentimentele care derivă din ea, Generaliştii vor să aibă întotdeauna la dispoziţie posibilităţi

fascinante şi se asigură că sunt constant în legătură cu lucrurile noi, încântătoare, la modă.

Velma, pe care am cunoscut-o mai devreme, elaborează:

Preferam varietatea în toate lucrurile. Aveam un grup de prieteni pentru partea intelectuală din mine, un altul pentru cea emoţională, un cu totul altul pentru cea sexuală. Eram hotărâtă să caut mulţumirea tuturor acestor părţi din mine. Nu puteam rezista. Cu cât aveam mai multe experienţe, cu atât voiam mai mult şi în timp am ajuns să am nevoie de acest fel de a trăi. Energia mea era învârtită şi învigorată de diversitatea experienţelor mele. Reuşeam să jonglez cu multe lucruri deodată fără să obosesc - simţeam nevoia de a „face" totul şi aveam energie destulă pentru asta. Niciodată nu voiam să jac ceva tradiţional. Toate lucrurile noi şi diferite pe care le încercam îmi hrăneau dorinţa de a continua să caut lucruri noi şi diferite. Era un cerc vicios.

Dacă nu au acces la ghidul lor interior, Generaliştii trebuie să înveţe totul încercând şi greşind. Nu e probabil să asculte de sfaturile celorlalţi pentru că vor să experimenteze totul de unii singuri. Ei cred că dacă „gustă" din cât mai multe variante, vor şti cu adevărat ce îi face fericiţi. Nu-şi dau seama însă că este imposibil să încerci totul: sunt prea multe locuri de vizitat, mâncăruri de comandat, haine de îmbrăcat, situaţii de trăit. Dacă s-ar lua numai după ceea ce înşişi au trăit, viaţa lor s-ar termina înainte de a fi experimentat totul. Chiar dacă ar avea la dispoziţie mai multe vieţi, tot n-ar reuşi să se apropie de sfârşit. Unele dintre aceste experienţe le vor face rău, pentru că există în viaţă şi lucruri care ar trebui evitate sau măcar testate cu foartă multă grijă. Dar Generaliştii trebuie să se lovească de probleme pentru a învăţa.

CUVÂNTUL CU„P"

Studiază ceea ce numeşti plictiseală. Ce se petrece cu trupul tău când o simţi? Ce este senzaţia aceasta? Când o simţi, de ce anume îţi aduci aminte?

Lipsa de Discriminare şi Exagerea în Acţiuni

Generaliştii obşnuiţi pot să-şi piardă simţul priorităţilor. Se aruncă în mod constant în tot felul de activităţi şi exagerează în multe domenii. Tind să cheltuiască atât cât le permite situaţia şi încearcă să trăiască o viaţă rapidă şi plină, fie că trăiesc într-un orăşel mic şi trebuie să se mulţumească cu mersul prin magazine şi cu întâlnirile cu prietenii pentru un joc de ping pong, fie călătoresc într-un oraş mare, cu multe alte posibilităţi şi tentaţii.

Dacă nu pot ieşi dintr-un mediu familial restrâns, Generaliştii confuzi se vor uita la televizor toată ziua, fumând încontinuu, vorbind la telefon sau petrecându-şi timpul prin barul local sau cu prietenii.

„De ce nu pot ceilalţi să ţină pasul cu mine?"

Problema exagerării este valabilă şi pentru felul în care gândesc, iar Generaliştii tind să se blocheze pe ceea ce le captează interesul, devenind extrem de entuziaşti în acea direcţie. Dar şi opusul e adevărat: cu cât cad mai adânc pe nivelele inferioare ale tipologiei, cu atât mai mult îşi pierd capacitatea de a se focaliza şi de a-şi urmări ţelurile. In urma lor rămân numeroase proiecte neterminate. Faptul că multe dintre ideile lor bune (sau chiar geniale) nu sunt realizate niciodată devine pentru ei încă o sursă de frustrare. Dacă nu îşi rezolvă anxietăţile de fond care-i ţin departe de propria persoană, s-ar putea ca până la urmă să-şi irosească cele mai bune oportunităţi şi inspiraţii.

Agilitatea minţii şi măiestria în vorbe li se pot deteriora şi ele, ajungând facile şi superficiale. Insă ei în general consideră că au căpătat abilitatea de a improviza pentru a face lucrurile să meargă mai bine. De asemenea, tind să se considere experţi în tot felul de lucruri şi se pun deseori în situaţii care-i depăşesc - dc care apoi încearcă să scape improvizând soluţii.

PLANURI REALISTE

Timp de câteva zile, încearcă să observi cât timp îţi ia cu adevărat să faci diferite lucruri: să ajungi la servici sau la

magazin, să mergi la cumpărături, să te întâlneşti cu un prieten şi aşa mai departe. Observă cum se potrivesc aceste lucruri în agenda ta. Poţi să renunţi la o activitate sau două pe zi pentru a-ţi oferi o pauză de respirat şi a te bucura din plin de experienţele la care te-ai angajat?

Evitarea Anxietăţii şi a Sentimentelor Dureroase

La fel cum un semnal radio poate ti bruiat suprapunând peste el un altul, mai puternic, Generaliştii pot să-şi „bruieze" senzaţiile de durere, de privare şi tristeţe fiind în permanenţă preocupaţi de posibilităţi noi şi incitante. Aceasta nu înseamnă însă că o persoană obişnuită din tipologia a Şaptea nu simte durerea, nu suferă sau nu e deprimată - până la urmă suferinţa îi învinge zidurile de apărare. Dar cât poate de repede, se pune din nou pe fugă. Astfel, Generaliştii devin specialişti în a-şi folosi mintea pentru a-şi „rearanja" experienţele - găsesc o modalitate de a accentua partea bună şi de a-şi ignora sentimentele profunde chiar şi atunci când e vorba de evenimente tragice.

„ *(Jn om care nu este mulţumit cu el însuşi degeaba caută mulţumirea în altă parte. "*

LA ROCHEFOUCAULD

Jessie, o terapeută care are multe dintre calităţile tipologiei a Şaptea, îşi aminteşte de „rearanjarea" unui moment foarte dificil din viaţa ei.

La 11 ani, tatăl meu a murit brusc din cauza unui atac de cord. îmi amintesc că mă gândeam „Care sunt opţiunile mele? Care e cel mai bun lucru pe care îl pot face acum? Mama e în stare de şoc şi are tendinţe sinucigaşe, sora mea mai mică se poartă din ce în ce mai gălăgios. Pot să cresc mare. " Am decis să fiu cât pot eu de fericită, veselă şi săritoare. Nu avem timp să trăim în suferinţă. Acesta este singurul mod în care voi rămâne liberă pentru totdeauna - liberă de depresie şi disperare.

TRĂIREA SENTIMENTELOR MAI PROFUNDE

Ca sarcină pentru creşterea interioară, permite-ţi să te opreşti şi să-ţi trăieşti din plin emoţiile. Aminteşte-ţi de o persoană sau de un eveniment pentru care simţi ceva foarte adânc. Contemplă acea persoană sau acel eveniment până când sentimentele tale încep să iasă la iveală. Observă ce se petrece şi cât timp poţi să rămâi atent la ceea ce simţi înainte să-ţi dai seama că ţi-a fugit atenţia. Ce te-a distras?

Frustrarea, Nerăbdarea şi Egocentrismul

Generaliştii pot să fie nişte mici tirani: cu cât devin mai anxioşi, cu atâta sunt mai nerăbdători cu ceilalţi şi cu ei înşişi. Nimic nu se petrece destul de repede. Nimic nu se ridică la standardele lor. Fără să-şi dea seama, ei pot trece prin viaţă proiectând un sentiment de frustrare asupra tuturor experienţelor lor.

„ \ re au lucrul ăsta şi-l vreau acum!"

Pot să fie de asemenea foarte nemulţumiţi şi nerăbdători cu ei înşişi. Pot să reuşească să evite să dea ochii cu durerea, dar sunt în general prea agitaţi pentru a-şi da seama că-şi irosesc talentul şi resursele. Multe idei bune merg pe apa sâmbetei pentru că sunt prea nerăbdători pentru a le permite proiectelor lor să ajungă la capăt.

Această frustrare de fond îi face să fie foarte intoleranţi când vine vorba de defectele altora. Nu sunt dispuşi nici să împlinească aşteptările celor din jur, nici să accepte neputinţa celorlalţi de a se ridica la nivelul aşteptărilor *lor.* Pot să-şi exprime nerăbdarea şi prin exasperare sau printr-o atitudine tăioasă, rece.

Velma, consultanta în afaceri, continuă:

Când eram mică, mă trânteam pe patul mamei să stăm puţin de vorbă. Pentru o vreme discutam, dar apoi încerca să scape de mine. Im spunea că eu n-am de fapt nicio problemă. Se aştepta să rămân aceeaşi fată fericită care fusesem dintotdeauna. De la

mama am învăţat să-i alung pe ceilalţi cu răceală şi deseori văd că fac asta cu cei care mă enervează.

Dintre cele trei tipologii bazate pe frustrare (a Patra, Prima şi a Şaptea), Generaliştii sunt cei mai direcţi în exprimarea neplăcerii, pentru că simt de asemenea nevoia de a se impune în faţa celorlalţi. Sunt capabili să-şi strige nefericirea şi frustrarea cu privire la orice lucru care nu le convine. Gândul lor subconştient de fond este „Dacă fac o scenă destul de zgomotoasă, o voi convinge pe Mami să vină şi să aibă grijă de mine." Purtându-se astfel, obţin deseori ceea ce-şi doresc.

Alteori, Generaliştii îşi manifestă nerăbdarea printr-un ego-centrism neînfrânat. Chiar dacă încearcă să fie tot timpul în centrul atenţiei, nu fac asta pentru că vor să fie respectaţi şi admiraţi de cei din jur - care este motivaţia narcisistă tipică pentru tipologiile din Triada Emoţională. De fapt, în anumite momente, nu le pasă dacă arată ca nişte măscărici, dacă asta le oferă destulă energie pentru a scăpa de anxietăţile lor de fond. Prin contrast, cei din tipologia Trei nu şi-ar lăsa niciodată defectele şi imperfecţiunile la vedere, aşa cum fac deseori Generaliştii.

DESCOPERIREA FRUSTRĂRILOR

Observă în tine energia frustrării. Când e mai puternică, opreşte-te şi respiră adânc de câteva ori. Cum te simţi de fapt? Ce se petrece când simţi, în loc să te dai în spectacol pentru a scăpa de ea?

Lipsa de Sensibilitate şi Impulsivitatea

Pentru că Generaliştilor li se pare că cel mai important lucru în viaţă este să se afle mereu „pe creasta valului", pot să aibă o atitudine repezită, de „lovit şi fugit", care să-i lase pe cei din jurul lor răniţi şi confuzi. Faptul că sunt mereu în mişcare le permite să-şi reprime vinovăţia şi regretele pe care le au în raport cu acţiunile lor. Ei în general nu vor să-i rănească pe ceilalţi, dar

zidurile de apărare pe care şi le-au clădit nu le permit să recunoască faptul că au făcut rău cuiva - sau să devină conştienţi de asta.

„Nu e problema mea. ”

Evitarea anxietăţii îi face să fie şi impulsivi - sar înainte să se uite. Pot să aibă probleme fizice grave din cauza băutului în exces, mâncării proaste, fumatului sau chiar din cauza faptului că se agită prea mult căutând ceva carc să-i stimuleze. In cel mai rău caz, pot să abuzeze verbal de cei din jur - cerând foarte mult, fiind iritaţi şi chiar neplăcuţi.

Devon e sinceră când vine vorba de felul în care îşi rezolvă problemele.

Au fost momente în care i-am alungat pe cei din viaţa mea aproape fără motiv. Intr-o zi le dam de înţeles că avem un viitor împreună, în cealaltă le spuneam la revedere. In acele momente nu aveam milă - simţeam că mă făcuseră să plec, totul era din cauza lor... Azi mă simt foarte prost că nu-mi păsa decât foarte puţin de sentimentele lor, dar dacă începeam să sufăr cât de puţin, nu credeam că voi putea supravieţui în acea situaţie. Aşa că fugeam şi găseam ceva care să mă mulţumească altundeva. Era ceva normal ca atunci când mă simţeam prost să mă ridic, să-mi iau cea mai bună rochie şi să plec dansând.

REZOL VAREA SITUA ŢIILOR

Oamenii care te cunosc ştiu că nu ai intenţionat să-i răneşti, dar în perioadele mai stresante ai făcut asta tară să vrei.

Când simţi că e cazul, discută cu cineva drag pe carc crezi că l-ai rănit. întreabă-1 dacă poţi vorbi cu el, apoi, după ce ţi-ai cerut iertare, ascultă ce are de zis. împărtăşeşte cu el sentimentele tale despre aspectele care sunt încă nerezolvate. S-ar putea să nu-ţi fie uşor, dar dacă clarifici situaţia poţi să-ţi reduci cu mult sentimentele de suferinţă şi anxietate - şi nevoia de a le îngropa prin excese şi activitate.

Tendinţa de Evadare, Excesivitatea şi Dependenţa

Generaliştii obişnuţi se percep ca fiind spontani şi iubitori de distracţie, având drept filozofie „trăieşte clipa". Insă lucrul de care nu sunt mereu conştienţi este că această atitudine poate să mascheze de fapt tendinţa de evadare din faţa vieţii. Nu sunt aşa de liberi şi de spontani pe cât se cred, şi ajung de multe ori să fie conduşi de temeri şi anxietăţi. Pot să acţioneze impulsiv făcând orbeşte orice le-ar promite satisfacţii imediate, fară să se gândească la preţul acţiunilor lor. Filozofia care-i conduce e „bucură-te acum, plăteşte mai târziu".

„Orice te face să te simţi bine e un lucru bun... "

Chiar şi experienţele negative sau dureroase pot să crească adrenalina şi să mascheze suferinţa mai profundă. De exemplu, suferinţa alcoolismului sau a dependenţei de droguri poate fi teribilă, dar pentru Generaliştii din nivelele inferioare aceasta este de preferat panicii sau unui necaz profund.

Ei sunt prinşi într-un cerc al anticipaţiei, dorinţă şi exces pe care îl numim *sindromul ciocolatei.* Unul dintre cele mai încântătoare lucruri legate de cumpăratul unei cutii cu ciocolată fină este anticipaţia gustului primei bucăţi. în mod similar, nu experienţa, ci *anticipaţia experienţei* este cea care îi ţine în priză pe Generalişti. Şi, după cum ştie toată lumea (în afară de ei), o plăcere în exces poate deveni curând o sursă de repulsie. După prea multe bomboane de ciocolată, începem să experimentăm opusul plăcerii: durerea şi dezgustul.

Căutarea continuă a satisfacţiei poate să înceapă să semene cu o dependenţă: au nevoie de doze din ce în ce mai mari din ceea ce le-a făcut plăcere pentru a rămâne stimulaţi şi euforici. Chiar şi experienţele periculoase încep să-i lase indiferenţi.

Tara e sinceră cu privire la acest aspect din trecutul ei.

Evitarea lucrurilor creşte anxietatea, iar când aceasta devine insuportabilă, nevoia de a te distrage e din ce in ce mai mare.

Ai nevoie de ceva mai „tare" decât sentimentele tale pentru a le strivi. Cred că de asta mi-am pierdut controlul în anumite momente din viaţă. In loc să trăiesc durerea şi teama, am fugit de ele, le-am evitat cu orice preţ, până când n-a mai fost posibil să fug. Aş fi putut cu uşurinţă să iau prea multe droguri sau să mor într-un accident când conduceam cu 140 la oră.

DEZVOLTAREA CAPACITĂŢII DE A FI CONSTANT

În jurnalul creşterii interioare, fa două liste. In prima, scrie proiectele majore pe care le-ai început de când eşti adult şi pe care nu le-ai dus până la capăt. în a doua, scrie proiectele pe care le-ai terminat. Observi elemente în comun la fiecare listă? E mai important pentru tine să ai planuri şi posibilităţi noi decât să le aplici şi să le duci până la capăt? Cât de tare eşti „dependent" de mişcare în detrimentul realizării a ceva care să fie important pentru tine? Către ce crezi că alergi - şi de ce te fereşti?

REACŢIA LA STRES: ŞAPTELE TRECE ÎN UNU

Când sunt foarte stresaţi, Generaliştii devin conştienţi de faptul că trebuie să se focalizeze pentru a realiza ceva. Astfel, încep să simtă nevoia de a se restrânge, la fel ca Perfeeţioniştii obişnuiţi. Lucrează mai mult, simţind că doar ei pot să facă treaba bine. îşi impun limite asupra comportamentului. Practic, se forţează să rămână pe o anumită direcţie, în timp ce devin frustraţi cu toate structurile şi limitările. S-ar putea să devină fie mai neliniştiţi şi împrăştiaţi, fie mai controlaţi şi rigizi, caz în care veselia lor obişnuită poate deveni o seriozitate sumbră.

La fel ca Perfeeţioniştii din nivelele medii, aceşti Generalişti încearcă să-i educe pe ceilalţi - fie că vorbesc de o carte interesantă sau de un atelier, sau de un anumit punct de vedere politic sau spiritual. Entuziasmul pentru propriile păreri se poate transforma rapid într-o tendinţă de a dezbate sau a critica viziunile celorlalţi. Pot deveni „seci", impersonali şi foarte nerăbdători cu orice grad de incompetenţă la ei înşişi sau la ceilalţi. Când sunt extrem de stresaţi,

resentimentele şi supărarea lor de fond se ridică la suprafaţă şi încep să se certe cu cei din jur, să se agaţe dc amănunte şi să fie sarcastici.

STEAGUL ROŞU: GENERALISTUL LA ANANGHIE

Dacă Generaliştii sunt foarte stresaţi o perioadă lungă de timp, dacă trec printr-o criză serioasă fară să fie susţinuţi sau să se poată ajuta singuri, sau dacă au suferit de abuzuri repetate în copilărie, pot trece punctul critic spre aspectele nesănătoase ale tipologiei. Aceasta îi poate face să realizeze, în mod neplăcut, că viaţa le scapă de sub control şi că alegerile şi acţiunile lor le cresc dc fapt suferinţa.

Dacă pot recunoaşte cât de adevărate sunt temerile pe care le au, pot să-şi schimbe viaţa şi să meargă spre libertate. Sau dimpotrivă, pot să devină şi mai împrăştiaţi, impulsivi şi maniaci, aruncându-se cu disperare în activităţi nesăbuite pentru a-şi evita cu orice preţ durerea. („Orice te face să te simţi mai bine e ceva bun.") Dacă persistă în această atitudine, pot să treacă spre nivelele inferioare, nesănătoase, patologice ale tipologiei. Dacă tu sau cineva pe care-1 cunoşti are pentru o perioadă mai mare de câteva săptămâni următoarele simptome - e indicat să căutaţi pc cineva care să vă ofere consiliere, terapie sau orice fel de susţinere.

SEMNA LE DE ALA RMĂ

PATOLOCilILE POSIBILE: Tulburare maniaco-depresivă, elemente borderline, elemente de tulburare de personalitate histrionică, tulburări obsesiv-compulsive, abuz de substanţe.

- Disipare extremă şi încercări de a scăpa de anxietate.
- Dependenţe pc termen lung, debilitante
- Impulsivitate, agresivitate şi reacţii infantile
- Activităţi compulsive şi temperament extrem de entuziast
- Perioade de pierderea controlului
- Mânie, depresie, schimbări de dispoziţie necontrolate
- Perioade de panică şi teroare paralizantă

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA ŞAPTE SĂ SE TRANSFORME:

• Când simţi că mintea îţi goneşte foarte repede, ia o pauză, respiră adânc şi vezi ce ţi se petrece cu adevărat, în special dacă ţi-e teamă de ceva sau eşti supărat. Cum te distrage viteza gândurilor tale de la trăirea acelor sentimente? Când vezi că mintea ta e foarte agitată şi face o mie de asocieri pe minut, e momentul potrivit să te întrebi „Ce se petrece?" Aproape întotdeauna vei vedea că ascunzi o sursă de anxietate. Cuvântul *plictiseală* poate să fie un indiciu important. Oricând simţi că te afli în pericol să fii „plictisit", opreşte-te şi vezi ce anume eviţi.

• Adevărul e că nu îţi ignori sentimentele negative, ci le trăieşti doar *parţial.* Le observi mai mult sau mai puţin şi apoi vrei să treci la lucrul următor. Dar dacă permiţi într-adevăr lucrurilor să te afecteze la un nivel mai profund, nu înseamnă că te complaci în negativism. Din contră, când te laşi afectat de experienţele pe care le trăieşti, chiar şi de cele negative, nu vei face decât să capeţi mai multă experienţă şi să-ţi faci ca bucuria să fie mai reală şi mai profundă. Observă cum sentimentele îţi influenţează corpul. Cum simţi durerea? Unde o observi? în stomac, în piept sau în faţă? Dar nerăbdarea? Identifică-te pur şi simplu cu o trăire! a-ţi spune „Mă simt trist," este un început, dar nu e acelaşi lucru cu a experimenta complet şi a fi afectat de tristeţe - sau de fericire.

• Învaţă să-ţi dai seama de nerăbdarea pe care o simţi şi de rădăcinile ei. Ca Generalist, poţi fi foarte nerăbdător cu ritmul şi nivelele de energie ale celorlalţi, dar şi cu tine însuţi. Pentru că eşti talentat în multe direcţii tinzi să nu dezvolţi niciuna până la capăt. îţi pui beţe în roate din cauza nerăbdării cu propria persoană şi cu procesul de învăţare şi de dezvoltare a aptitudinilor. De asemenea, fii atent la sindromul „expert instant". O cunoaştere de bază a unui subiect, combinată cu carisma şi bravada de care dai dovadă, poate să-ţi deschidă multe uşi. Dar dacă nu ştii de fapt despre ce vorbeşti şi dacă

ideile tale sunt doar pe jumătate formulate, ceilalţi îşi vor da seama în curând de asta şi reputaţia ta va avea de suferit - în ciuda faptului că ai talent. Generaliştilor nu le place deloc să li se spună că sunt superficiali, dar ceea ce-i face să pară astfel este chiar felul lor grăbit de a fi. Acordă timp abilităţilor tale pentru a se dezvolta.

• Găseşte bucuria în lucrurile obişnuite. La fel ca şi tipul Patru, Generaliştii tind să caute o realitate mai bună - le place extraordinarul, fabulosul, încântătorul, stimulantul. Ceea ce este uimitor, însă, e faptul că atunci când suntem prezenţi, *toate experienţele noastre* sunt extraordinare. A face curat sau a mânca o portocală poate fi o experienţă foarte plăcută dacă o faci cu toată fiinţa ta. Fiecare moment este o sursă unică de încântare şi uimire. Teama că vei pierde ceva interesant şi dorinţa de a te distra nu te lasă să găseşti împlinirea pe care o cauţi. Gândeşte-te la acele momente din trecutul tău care au fost cele mai vii şi mai plăcute - naşterea unui copil, căsătoria, un picnic cu prietenii în timpul facultăţii, un apus de soare perfect. Ce a făcut ca aceste evenimente să fie atât de satisfacătoare şi reale? Observă faptul că ele nu sunt neapărat momentele pe care le povesteşti atunci când vrei să uimeşti pe cineva, dar au o altă calitate care le face să te împlinească. Exersând, viaţa ta se va schimba foarte mult, încât îţi vei da seama care este acea calitate.

• Meditaţia poate fi foarte utilă pentru Generalişti, ca şi pentru Devotaţi dealtfel, mai ales dacă vrei să-ţi linişteşti mintea. Când vei începe să meditezi, vei descoperi repede intensitatea vorbăriei tale mentale. Efortul de a te relaxa şi de a trăi cu totul în acea clipă va fi o adevărată provocare. Este foarte important să observi cum îţi termini meditaţia. Generaliştii tind să sară afară din ea, ca şi când personalitatea lor nu mai poate aştepta două secunde înainte să pornească la galop. Fii atent când te ridici şi vezi dacă poţi să-ţi menţii tăcerea interioară şi în acţiuni. Această calitate meditativă a minţii nu te va putea ajuta prea mult dacă va rămâne izolată doar la câteva minute pe zi pe care le acorzi vieţii tale interioare.

• Tinzi să fii mai fericit şi exuberant decât majoritatea oamenilor. Observă ce se petrece când împărtăşeşti acest sentiment cu ceilalţi fară să încerci să-l impui - sau să-l „demonstrezi". Eşti mai profund şi eficient atunci când eşti stabil - atunci bucuria ta este evidentă şi îi afectează pe toţi cci din jur. In plus, dacă fericirea ta este reală, nu depinde dc „agitarea spiritelor" şi nu poate fi redusă sau pierdută dacă ceilalţi nu reacţionează la ea.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI ŞAPTE

Chiar şi Generaliştii de nivel mediu tind să fie creativi, dar când sunt echilibraţi şi stabili pot fi nişte persoane sclipitoare, pline de calităţi, care sintetizează şi acoperă multe zone de experienţă. Abilităţile şi interesele variate, bucuria de a lucra şi calităţile extravertite îi conduc deseori către succes.

Generaliştii spun că au picioarele pe pământ. Nu stau să piardă vremea - sunt prinşi în realitatea vieţii. Ei înţeleg că trebuie să fie realişti, productivi şi muncitori pentru a avea mijloacele financiare cu care să-şi susţină numeroasele vise.

Astfel, Generaliştii de pe nivelele sănătoase nu se mulţumesc doar să consume munca altora - fie că e vorba de o mâncare specială sau de îmbrăcăminte de marcă. Ştiu că bucuria principală a vieţii vine din *a contribui* cu ceva la lume. Ei preferă să inventeze un nou model de rochie în loc să o cumpere, să facă un film decât să se uite la cel al altcuiva. în fond, pot să obţină lucrurile exact aşa cum şi le doresc.

„întreaga lume e la picioarele mele. "

O variantă în care Generaliştii lucrează constructiv cu versatilitatea şi dorinţa lor de a avea noi experienţe este a face mai multe lucruri în acelaşi timp. Dacă fac mai multe acţiuni într-un moment, pot să treacă de la una la alta, să folosească multe aptitudini şi să vadă felul în care diferitele lor interese şi calităţi se intersectează unele cu altele. Pot să se simtă satisfăcuţi cu acest stil de lucru, iar

atâta timp cât pot să-şi stabilească priorităţile şi limitele pot să fie extrem de eficienţi.

în mod similar, Generaliştii au talent pentru generarea rapidă şi spontană a ideilor. Sunt genul de persoane care văd planul de ansamblu. Le place să pornească proiecte şi să găsească idei noi pentru a rezolva problemele. Minţile lor aproape că dau pe-afară de concepte creative şi de posibilităţi. Ei excelează în găsirea de noi opţiuni, pe care ceilalţi s-ar putea să nu le vadă. Generaliştii superiori păstrează de asemenea disciplina de care au nevoie pentru a-şi finaliza proiectele.

Poate că cel mai mare dar al tipologiei a Şaptea este abilitatea lor de a menţine o viziune pozitivă şi un sentiment al abundenţei. Când acest fel de a privi lumea este temperat de realism şi de dorinţa de a da piept cu sentimentele dificile, Generaliştii pot să genereze un entuziasm molipsitor în orice situaţie. Nu sunt deloc timizi, trăiesc din plin şi îi încurajează şi pe ceilalţi să facă acelaşi lucru. („N-avem decât o viaţă.") Apoi, dorinţa lor de a explora şi de a fi deschişi la experienţe noi îi poate face să dobândească cunoştiinţe solide în multe domenii. Pentru ei lumea este cu adevărat la picioarele lor şi le place să împărtăşească cu ceilalţi bogăţiile pe care le găsesc în căutările lor.

Tara continuă:

Viaţa e ca un teren de joacă imens. Nu e nimic care să nu fie interesant. Simt un fel de bucurie spontană şi curiozitate când vine vorba de a trăi. Ştiu că sunt susţinută de Univers, că totul se va termina cu bine. Chiar şi atunci când lucrurile par întunecate şi rele, ceva din mine crede cu adevărat că totul va fi în regulă. Lumea poate fi crudă şi îngrozitoare, dar simt că nu e neapărat ostilă faţă de mine. Din cauza acestui sentiment de siguranţă, vreau şi mai mult să fiu deschisă şi curioasă.

CALEA INTEGRĂRII: ŞAPTE MERGE SPRE CINCI

Generaliştii devin cu adevărat împliniţi şi rămân pe un nivel superior învăţând să încetinească ritmul şi să-şi liniştească

activitatea mentală pentru ca impresiile să-i afecteze mai profund, la fel ca şi cei de pe nivele sănătoase ale tipologiei a Cincea. Nu mai sunt dependenţi de căutarea experienţelor şi distracţiilor extraordinare, ci devin destul de constanţi în observaţii şi experienţe pentru a descoperi tot felul de lucruri uimitoare despre ei înşişi şi despre lume. Aceasta le oferă mai multă călăuzire interioară, cât şi creativitate şi productivitate. De asemenea, ceea ce produc devine mult mai util pentru ceilalţi.

Cultivarea unei minţi mai liniştite, mai focalizate, îi face să ajungă într-un contact profund cu propria lor ghidare interioară. Devin astfel capabili să-şi dea seama care experienţe le sunt cu adevărat de folos. Nu mai sunt distraşi de teama de a face alegerile greşite şi de a rata cel mai bun mod de a acţiona, ci pur şi simplu *ştiu* ce să facă. Explorarea mai profundă a realităţii nu îi face să-şi piardă spontaneitatea sau entuziasmul. Din contră, devin mai liberi pentru a savura fiecare clipă.

în schimb, cei din tipologia a Şaptea nu vor avea prea mult de câştigat dacă încearcă să imite calităţile Observatorilor de pe nivelele medii. Detaşarea emoţională, gândurile inutile şi temerile legate că nu se ridică la nivelul aşteptărilor celorlalţi nu vor face decât să le exacerbeze „circuitul" cerebral. Nu-i ajută nici încercarea de a se forţa să se concentreze, deoarece astfel de eforturi sunt bazate pe reprimare. Pe măsură ce învaţă să-şi liniştească mintea şi să-şi tolereze temerile care apar, încep să se deschidă natural şi gradat către calităţile Observatorilor din nivelele sănătoase: claritate, inovaţie, înţelegere şi cunoaştere.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

Cheia care-i ajută pe Generalişti este să înţeleagă că atâta timp cât caută cu obstinaţie fericirea şi mulţumirea, nu le vor obţine niciodată. împlinirea nu rezultă din „achiziţionarea" a ceva anume: este o stare de a fi care apare când lăsăm bogăţia momentului prezent să ne atingă. Atunci când Generaliştii înţeleg asta şi pot să renunţe la condiţiile pe care le impun propriei fericiri, au acces

la o mare libertate interioară şi încep să simtă simpla plăcere de a exista. Ei înţeleg faptul că „a Fi", pura existenţă, este ceva foarte plăcut. Astfel, învaţă să aprecieze profund viaţa însăşi.

După ani de lucru cu ea însăşi, Tara a descoperit acest lucru.

Am început să înţeleg că viaţa nu e mereu distractivă. Am redefinit ce e „distractiv " pentru mine şi ce nu e şi mi-am dat seama că ideile pe care le aveam despre acest subiect sunt în general false. Multe dintre lucrurile pe care le credeam neplăcute, cum ar fi spălatul vaselor, sunt de fapt chiar în regulă şi cu nimic mai bune sau mai rele decât alte activităţi pe care le consideram distractive.

Cu siguranţă că nu e nimic greşit în a ne gândi la viitor, dar în cazul Generaliştilor aceasta este modalitatea principală în care-şi pierd legătura cu Prezenţa. Partea cea mai dificilă a procesului lor de transformare este dezvoltarea abilităţii de a trăi în prezent. A fi mai treji şi mai prezenţi îi face până la urmă să simtă chiar durerea şi lipsurile de care fugeau. în asemenea momente, Generaliştii ar trebui să-şi amintească faptul că suferinţa de care se tem s-a petrecut deja - şi au supravieţuit. Atunci, cu susţinerea Prezenţei, ei devin capabili să simtă destul timp durerea pentru a trece cu adevărat peste ea. Aceasta, ca orice proces organic, are un ciclu şi e nevoie să i se aloce o perioadă clară de timp - nu poate fi grăbită. Iar dacă nu putem să simţim durerea, nu putem să simţim nici plăcerea.

„Recunoştiinţa ne deschide porţile către bogăţia vieţii. "
MELODY BEATTIE

Când au reuşit să facă acest lucru, Generaliştii vor putea să fie satisfăcuţi cu foarte puţin, deoarece îşi vor da seama că întotdeauna va fi destul atât pentru ei, cât şi pentru ceilalţi. Cel mai mare dar al lor este probabil *abilitatea de a vedea spiritualul în lumea materială* - a percepe Divinitatea în lucrurile comune.

Jessie, terapeuta pe care am cunoscut-o mai devereme, ne împărtăşeşte un moment în care această abilitate a ajutat-o mult.

Când fiul meu vitreg, care avea SIDA, era pe patul de moarte, l-am ţinut în braţe şi m-am întrebat: Care e cea mai bună opţiune acum? Care este lucrul cel mai frumos pe care îl poate trăi în acest moment? Aşa că l-am călăuzit spre pacea şi liniştea de dincolo. Gregory a reuşit să se împace cu lucrurile ce ţin de aspectele lumii fizice din viaţa sa, să simtă că a terminat ce a avut de făcut şi chiar să aleagă momentul ultimelei sale suflări. Totul a fost complet şi perfect, iar noi am fost împreună cu el.

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

„Fericirea cea mai mare este să-l contempli pe Dumnezeu în tot. ”

JULIAN DE NORWICH

Hinduşii spun că Dumnezeu a creat Universul ca pe un dans, astfel încât El să se poată bucura de propria Sa creaţie, care se reflectă înapoi către El. Sentimentul acesta de uimire şi fascinaţie este cel care îi cuprinde din plin pe Generalişti.

Din acest punct de vedere Esenţial, tipologia Şapte personifică *bucuria,* starea finală în care oamenii sunt meniţi să fie. Bucuria e o experienţă naturală care apare spontan când trăim starea de a fi - când ne-am eliberat de vorbăria interminabilă, de planificări şi de proiectele minţii noastre egotice. în viziunea creştină, fiinţele umane au fost create pentru a merge în rai şi a se bucura de Viziunea Beatifică - a petrece eternitatea contemplându-l pe Dumnezeu într-o fericire completă. Astfel, *extazul* este de drept, starea noastră finală. Când Generaliştii îşi amintesc aceasta, sunt atraşi înapoi în fericire ca stare esenţială, o personifică şi o aduc şi celor din jur.

Jesse continuă:

Am învăţat să mă centrez prin perioade tăcute de contemplare şi reflecţie. Am descoperit o altă lume în interiorul meu. Spiritul care sunt eu e liber şi sunt foarte multe lucruri care să mă poată bucura. Lumea mea interioară transcende ceea ce se află în exterior, dar se revarsă asupra ei şi o colorează. Bucuria pare uneori să se ridice

pur şi simplu la suprafaţă, iar viaţa e o încântare. Simt că nu am nevoie de multe lucruri, dar viaţa mea e plină. In cele mai bune momente, sunt copleşită de uimire şi recunoştiinţă. Trăiesc clipa şi cred cu tărie că necesităţile mele sunt acoperite.

Mai presus decât orice, Generaliştii îşi dau seama la cel mai profund nivel al conştiinţei lor că întreaga lume este de fapt un dar. Una dintre lecţiile cele mai preţioase pe care le au de predat celorlalţi este că nu e nimic în neregulă cu viaţa sau cu lumea materială. Aceasta este cadoul Creatorului. Dacă am privi totul ca şi când nimic nu ni s-ar cuveni pe degeaba, am fi plini de bucurie şi recunoştiinţă în fiecare clipă. Când nu cerem nimic de la viaţă, totul devine un dar Divin capabil să ne conducă spre extaz. Aceasta este provocarea Generalistului - să-şi amintească adevărata sursă a bucuriei şi să trăiască acel adevăr.

Adună punctajele celor 15 propoziţii pentru Tipologia a Şaptea. Rezultatul tău va fi între 15 şi 75. Următorul îndrumar te va ajuta să îţi descoperi sau să-ţi confirmi tipologia.

- 15 Probabil că nu faci parte dintr-o tipologie care se afirmă (Trei, Şapte sau Opt)
- 15-30 Probabil că nu faci parte din tipologia a Şaptea
- 30-45 Probabil că ai aspecte ale tipologiei a Şaptea sau un părinte în această tipologie
- 45-60 Probabil că ai tipologia a Şaptea ca şi component
- 60-75 Faci probabil parte din tipologia a Şaptea (dar poţi să faci parte totuşi din altă tipologie, dacă vezi că mai multe aspecte nu ţi se potrivesc)

Foarte des, cei din tipologia a Şaptea pot să greşească identificându-se cu tipologiile a Doua, a Patra sau a Treia. Cel mai des, cei din tipologiile Noua, a Treia şi a Doua pot să greşească identificându-se cu tipologia a Şaptea.

CAPITOLUL 14

TIPOLOGIA A OPTA: CONDUCĂTORUL*

PROVOCATORUL

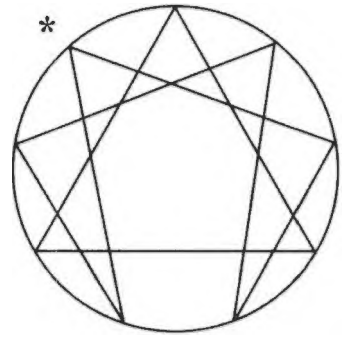
PROTECTORUL

FURNIZORUL

ÎNTREPRINZĂTORUL

PUTERNICUL

INDEPENDENTUL



„Din aceasta apare întrebarea: e mai bine să fii iubit decât temut, sau e mai bine să fii temut decât iubit? S-ar putea răspunde poate că trebuie să ne dorim să fim în ambele situaţii: dar din moment ce iubirea şi teama cu greu pot exista în acelaşi timp, dacă trebuie să alegem dintre ele, suntem mai în siguranţă temuţi decât iubiţi. ”

NICCOLO MACH1AVELLI, „PRINŢUL”

„Este fatal să te implici într-un război dacă-ţi lipseşte voinţa de a-l câştiga. ”

DOUGLAS MACARTHUR

„Puterea nu simte nevoia de a fi demonstrată. Ea este încrezătoare, are grijă de ea însăşi, apare singură şi dispare singură, îşi aduce singură încântarea şi singură se justifică. Atunci când o ai, simţi cu siguranţă aceasta. ”

RALPH ELLISON

,, *Omul trebuie să găsească o metodă de a rezolva conflictele care să respingă răzbunarea, agresiunea şi violenţa. Baza unei astfel de metode e iubirea. ”*

MARTHIN LUTHER KING, JR.

* în textul original cuvântul folosit este „The Challenger”, în traducerea directă - „Cel căruia îi plac provocările”. Mi-am permis să găsesc în limba română o denumire care să exprime cât mai sintetic denumirea şi caracteristicile esenţiale ale acestei tipologii, (n. tr.)

TESTUL RISO-HUDSON

DTA
pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Notaţi fiecare dintre afirmaţiile următoare conform următoarei scări valorice:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... In general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___1. Sunt foarte independent şi nu-mi place să depind de ceilalţi pentru lucrurile de care am cu adevărat nevoie.
___2. Simt că uneori e nevoie să fac şi gesturi mai dure pentru a reuşi să realizez ceea ce mi-am propus.
___3. Când îmi pasă de cineva, încep să mă gândesc la el ca la „omul meu" şi simt că trebuie să am grijă de interesele lui.
___4. Obţin rezultate bune de la ceilalţi: ştiu cum să-i răsplătesc şi cum să-i presez ca să facă ce e de făcut.
___5. Nu îmi plac persoanele slabe, care ezită mult - slăbiciunea nu aduce decât probleme.
___6. Am o voinţă puternică: nu renunţ şi nu dau uşor înapoi.
___7. Sunt foarte mândru când un protejat de-al meu începe să se descurce singur.
___8. Am o latură tandră, chiar sentimentală, dar n-o arăt decât unui grup foarte restrâns de persoane.
___9. Oamenii care mă cunosc apreciază faptul că merg la ei şi le spun exact ce am pe suflet.
___10. A trebuit să muncesc pentru tot ceea ce am - şi cred că asta e un lucru bun, care te întăreşte şi te face să-ţi dai seama ce vrei cu adevărat în viaţă.

___11. Mă văd ca fiind genul de persoană care-i provoacă pe ceilalţi să iasă din zona în care se simt confortabil, pentru a da tot ce e mai bun din ei.
___12. Am un simţ al umorului mai dur, uneori chiar necizelat, deşi cred că majoritatea oamenilor sunt cam rigizi şi se simt jigniţi prea uşor.
___13. Pot să mă înfurii foarte tare, dar îmi trece repede.
___14. Mă simt extraordinar când fac ceea ce alţii spun că e imposibil: îmi place să merg până la capăt şi să văd dacă pot să învîng.
___15. De obicei trebuie să fie cineva care să aibă şi parte de ghinion într-o situaţie, dar nu vreau să fiu eu acela.

Vezi pag. 460 pentru rezultate

TIPOLOGIA A OPTA: CONDUCĂTORUL

- **Frica de bază:** A fi rănit sau controlat de ceilalţi, a fi călcat în picioare
- **Dorinţa de** bază: A se proteja pe el însuşi, a-şi alege propriul drum în viaţă
- **Mesajul superegoului:** Eşti bun sau destul de bun dacă eşti puternic şi stăpân pe situaţie.

Tipologia puternică, dominatoare: încrezător în sine, Categoric, Hotărât, Gata de Confruntare

Am numit tipologia a opta *Conducătorul* pentru că, mai mult decât oricare altă tipologie, aceasta vrea să se conducă pc ea însăşi şi să-i conducă şi pe ceilalţi către autodepăşire, chiar dacă aceasta înseamnă să meargă din provocare în provocare. Sunt carismatici şi au capacitatea fizică şi psihologică de a-i convinge pe ceilalţi să-i urmeze în tot felul de activităţi - de la înfiinţarea unei companii, la reconstruirea unui oraş, la conducerea unei gospodării, la pornirea unui război, la încheierea păcii.

Conducătorii au o voinţă extrem de puternică şi o vitalitate grozavă şi se simt cel mai bine când folosesc aceste calităţi. îşi

utilizează energia abundentă pentru a face schimbări şi a-şi pune amprenta pe ceea ce-i înconjoară, dar şi pentru a-i apăra pe cei dragi de greutăţi sau, mai ales, de alţi oameni. De la o vârstă fragedă, ei înţeleg că pentru a face aceste lucruri au nevoie de putere, voinţă, persistenţă şi rezistenţă - calităţi pe care şi le dezvoltă şi pe care le caută şi în ceilalţi.

Thayer lucrează ca agent de bursă. Ea s-a străduit mult timp să înţeleagă personalitatea tipologiei a Opta, din care face parte. îşi aminteşte de un incident din copilărie în care poate vedea clar cum şi-a format acest fel de a fi.

O mare parte din tenacitatea şi puterea mea vine de la tata. El îmi spunea întotdeauna să nu las pe nimeni să mă calce în picioare. Am înţeles repede că nu e în regulă să plâng şi am învăţat să-mi supun partea slabă a personalităţii. Când aveam opt ani, eram la călărit şi armăsarul gigantic de sub mine a rupt-o la goană. Când un adult a reuşit să-l prindă, am descălecat hotărâtă, fără să vărs o lacrimă. Am văzut că tata era mândru de mine.

Conducătorii nu vor să fie controlaţi sau să le permită altora să aibă putere asupra lor, indiferent că e vorba de putere psihologică, sexuală, socială sau financiară (aceasta este Frica lor de bază). O mare parte din comportamentul lor este îndreptat înspre menţinerea şi amplificarea controlului pe care îl deţin. Un Conducător poate să fie general sau grădinar, mic afacerist sau mogul, tată într-o familie sau capul unei comunităţi religioase, dar indiferent de ocupaţia sa, va încerca întotdeauna să fie la putere şi să-şi pună amprenta pe ceea ce îl înconjoară.

„ *Noi siguri, fie ne aducem fericirea, fie ne chemăm supărările. In ambele cazuri depunem însă acelaşi efort.* ”

CARLOS CASTANEDA

Conducătorii sunt adevăraţii „indivualişti duri” ai Eneagramei. Mai mult decât cei din oricare altă tipologie, ei înfruntă singuri viaţa. Vor să fie independenţi şi nu suportă să datoreze nimănui nimic. Deseori refuză să se supună convenţiilor sociale şi sfidează

consecinţele propriilor acţiuni, ruşinea sau teama. Deşi de cele mai multe ori sunt conştienţi de părerile pe care oamenii le au despre ei, nu sunt influenţaţi de acesta. îşi fac treaba cu o hotărâre de fier, care poate să-i uimească sau chiar să-i intimideze pe ceilalţi.

„Sunt stăpânul propriei mele sorţi ”

Deşi într-o anumită măsură Conducătorii se tem de durerea fizică, ei sunt mult mai speriaţi de neputinţă şi de controlul celorlalţi asupra lor. Sunt extrem de duri şi pot să treacă prin foarte multe dificultăţi tară să se plângă - calitate cu tăiş dublu, deoarece deseori neglijează limitele sănătăţii şi rezistenţei atât ale propriei persoane, cât şi ale celor din jur. în schimb, sunt înspăimântaţi de durerea emoţională şi îşi vor folosi forţa fizică pentru a-şi proteja sentimentele şi a-i ţine pe ceilalţi la o distanţă emoţională destul de mare pentru a se simţi în siguranţă. Se ascund în armuri groase şi impunătoare, dar în spatele faţadei lor puternice sunt de foarte vulnerabili.

Astfel, Conducătorii sunt extrem de harnici şi productivi, dar din cauza asta pierd contactul emoţional cu multe persoane din viaţa lor. Cei dragi pot să devină din ce în ce mai nesatisfacuţi de starea lucrurilor, cceace face pc cei din tipologia a Opta să sc simtă confuzi. („Nu înţeleg de ce se plânge familia mea. Eu fac tot ce pot ca să le dau lucrurile de care au nevoie. De ce sunt dezamăgiţi?”)

Când se petrece acest lucru, Conducătorii sc simt neînţeleşi şi pot chiar să se distanţeze şi mai tare. De fapt, în spatele exteriorului lor impunător, ei se simt deseori răniţi şi respinşi, deşi acesta este un lucru despre care nu vorbesc decât foarte rar. Le e greu să recunoască şi faţă de ei înşişi că sunt vulnerabili, darămite faţă de ceilalţi. Pentru că se tem că vor fi respinşi (că persoana cealaltă va divorţa de ei, îi va critica, umili, concedia sau răni în orice fel), ei încearcă să se apere respingându-i pe ceilalţi. Rezultatul este că un Conducător obişnuit nu mai poate iubi sau *relaţiona cu adevărat cu ceilalţi,* pentru că iubirea le dă celorlalţi putere asupra lui, ceea ce-i retrezeşte frica de bază.

Cu cât îşi întăresc mai mult egoul pentru a se proteja, cu atât devin mai sensibili la orice gest real sau imaginar îndreptat împotriva autorităţii lor, superiorităţii sau respectului lor de sine. Cu cât încearcă mai mult să devină imuni la durere sau suferinţă (fie că e vorba de cea fizică sau de cea emoţională), cu atâta se închid mai mult emoţional şi devin duri ca nişte stânci.

Insă când sunt sănătoşi din punct de vedere emoţional, ştiu de unde să facă rost de lucrurile de care au nevoie şi cum să se folosească din plin de voinţa lor interioară. Au o mare pasiune pentru viaţă, iau iniţiativa şi fac imposibilul să devină posibil. Dau dovadă de autoritate şi onoare - sunt conducători înnăscuţi, care se impun prin simpla lor prezenţă. Ancorarea puternică în real, care le este, tipică de altfel, le oferă bun simţ şi capacitatea de a alege repede şi bine. Sunt gata să înfrunte părerile celorlalţi, ştiind că nicio decizie nu poate mulţumi pe toată lumea. Pe cât posibil, vor să aibă grijă de interesele celor la care ţin, tară să recurgă la favoritism. îşi folosesc talentul şi curajul pentru a construi o lume mai bună pentru toţi cei din viaţa lor.

MODELUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

„Modelul copilăriei care este descris aici nu determină *tipologia. In schimb, descrie tendinţele observabile in copilăria timpurie, care au un impact puternic asupra relaţiilor adulte ale persoanei. ”*

Cei mai mulţi Conducători ne-au spus că doreau să devină „adulţi” încă de la o vârstă fragedă, poate pentru că tatăl plecase sau se petrecuse o tragedie şi voiau să câştige bani cu care să-i ajute pe fraţii lor. Poate că au trebuit să se descurce într-un mediu periculos (cel al traficanţilor de droguri, al găştilor de cartier sau vreun alt fel de mediu conflictual), sau cu un membru al familiei violent ori nesigur. Alţi Conducători au crescut în familii obişnuite, dar au simţit nevoia de a-şi proteja sentimentele din alte motive. Pe scurt, ei tind să crească repede şi cele mai importante probleme ale

lor sunt legate de *supravieţuire*, de parcă ar întreba „Cum putem rezista eu şi cei dragi mie în această lume crudă, nepăsătoare?"

Roseann este o Conducătoare care-şi aminteşte presiunea enormă pe care o trăia în copilărie.

Faptul că eram dură cu tatăl meu, care era şi el dur, îmi afecta relaţia cu mama. Ea mă ruga deseori să vorbesc cu tata când voia să mergem undeva toată familia - la restaurant, la film, chestii din astea. „Intreabă-l tu, " mă ruga ea, „Dacă sugerez eu asta, o să mă refuze. " Pe de o parte, mă simţeam mândră că mă considera destul de puternică să-l înfrunt. Dar pe de altă parte îmi displăcea, pentru că deşi eu şi tata păream să ne respectăm temperamentele, mi-era mereu teamă de el. In fond, eram doar o fetiţă. Dar ştiam că n-aveam voie nici măcar să-mi recunosc momentele de slăbiciune.

Tinerii Conducători îşi formează repede părerea că nu eşti în siguranţă dacă eşti blând sau darnic. Aceste atitudini par „moi" şi „slabe" şi, în mintea lor, nu aduc decât respingere, trădare sau durere. Ei simt că cea mai bună idee este să nu lase garda jos, aşa că dacă va fi vorba să apară căldură sau tandreţe în viaţa lor, altcineva va trebui să se ocupe de asta.

Conducătorii spun deseori că atunci când erau copii s-au luptat cu sentimente puternice de respingere sau trădare. Erau genul de persoane care încercau să se afirme, erau aventuroşi şi intrau în tot felul de „situaţii" carc-i faceau să fie pedepsiţi des. în loc să se detaşeze sau să se retragă din faţa celor care îi certau, tinerii Conducători se apărau de sentimentele de respingere având o atitudine gen „Să se ducă învârtindu-se. Cine are nevoie de ei? Mie nu-mi zice nimeni ce să fac!" Desigur, la fel ca toată lumea, Conducătorii vor să fie iubiţi, dar cu cât sunt respinşi mai puternic şi sunt trataţi ca nişte inadaptaţi, cu atât li se împietreşte mai tare inima.

Ariene este membră a unui ordin religios şi le oferă constant forţă şi susţinere celor din comunitatea ei. Ea îşi aminteşte de un eveniment nefericit din copilărie care a provocat-o să se apere în felul caracteristic al tipologiei Opt.

Sora mea mai mică s-a născut când aveam doi ani şi jumătate. Mi-aduc aminte că mama era în pat şi avea grijă de ea, iar eu mă tot suiam lângă ele. Mama era îngrijorată că i-aş putea face rău bebeluşului, aşa că o chema pe mătuşa să mă ia în braţe. Dar eram încăpăţânată şi continuam să mă târăsc înapoi în pat. Până la urmă, mama pur şi simplu m-a împins jos pe podea şi cred că atunci mi-am zis „Lasă că i-o întorc eu!". Mai târziu, când eram mai mare, am hotărât să merg la mănăstire imediat după clasa a opta, chiar dacă ideea asta îi rănea foarte tare pe părinţii mei. Dar nu mi-a păsat de dorinţele lor şi mi-am urmat oricum planul.

Tinerii Conducători pot învăţa să joace rolul ţapului ispăşitor (oaia neagră sau copilul problemă). în teoria sistemului familial, „ţapii ispăşitori" scot la vedere problemele ascunse ale familiei, prin fapte sau prin vorbe. Ca adulţi, Conducătorii refuză să se supună regulilor obişnuite şi se revoltă împotriva constrângerilor, lovind sistemul prin orice metodă care le stă la dispoziţie.

Uneori „decizia" de a deveni dur apare când copilul *se simte trădat de un părinte* sau de un alt adult care e important pentru el. Poate a fost abandonat într-o şcoală cu internat, a plecat la rude, ori i s-au confiscat economiile sau alte lucruri de valoare fără niciun motiv. Sau ar putea să fi fost victima unui abuz sexual. Dar din cauza diferenţei extrem de mari dintre puterea tinerilor Conducători şi puterea celor care-i tratează nedrept, n-au putut să facă mare lucru în afară de a decide ca acea situaţie să nu mai apară niciodată.

Kit este o afaceristă de succes din lumea modei şi îşi aminteşte o decizie foarte importantă pe care a luat-o când era tânără.

Când aveam 7 ani, negresa care mi-era dădacă a murit bmsc. Acel moment fost unul de cotitură pentru mine. Ea mă susţinea în secret şi ştia cum să mă facă să mă simt bine când mă pedepseau părinţii. Dar când a murit, m-am simţit cu adevărat singură. Eram supărată pe părinţii mei pentru că nu m-au lăsat să particip la înmormântare, furioasă pe fraţii mei pentru că se prefăceau indiferenţi şi mânioasă pe dădaca mea pentm că mă părăsise. Dar n-am plâns nicio clipă. Am decis că sunt pe cont propriu şi că nu mai am nevoie de nimeni.

Conducătorii consideră că trădarea a fost un punct de cotitură al vieţii lor, pentru că într-un astfel de moment şi-au pierdut inocenţa şi bunătatea. Când fiinţa lor interioară a fost trădată de o persoană importantă pentru ei, au decis că nu-şi vor mai permite niciodată să fie vulnerabili sau naivi. Nu vor mai lăsa niciodată garda jos. Pentru o vreme, s-ar putea ca tinerii Conducători să-şi deplângă inocenţa pierdută, dar o acceptă până la urmă şi consideră că acesta este felul în care trebuie să ţină piept provocărilor vieţii. Dacă provin din medii ameninţătoare, ei tind să devină la fel de lipsiţi de milă faţă de ei înşişi ca şi faţă de ceilalţi. Odată ce inima lor este îngropată, pot uita şi faptul că şi-au deplâns vreodată inocenţa pierdută.

SUBTIPOLOGIILE ÎN FUNCŢIE DE ARIPĂ

TIPUL OPT CU ARIPA ŞAPTE: INDEPENDENTUL

Exemple: Franklin Roosevelt, Mhail Gorbachev, Donald Trump, Barbara Walters, Don Imus, Frank Sinatra, Courtney Love, Susan Sarandon, Bette Davis, Joan Crawford.

Subtipul sănătos: Persoanele din acest subtip au o gândire rapidă şi talent pentru problemele practice. Sunt deseori carismatici şi au puterea de a atrage susţinerea celorlalţi pentru a-şi atinge viziunea. Le place să acţioneze şi vor să aibă impact asupra lumii înconjurătoare. Ştiu cum să-i provoace pe ceilalţi să-şi dezvolte abilităţile şi să-şi depăşească aşteptările pentru ca vieţile lor să se îmbunătăţească într-un mod practic. Acest subtip este cel mai independent, cei care îl reprezintă fiind adeseori oameni de afaceri interesaţi de demararea unor proiecte care să le asigure independenţa.

Subtipul mediu: Persoanele din acest subtip sunt aventuroase şi nu ezită când vine vorba de a-şi asuma riscuri. Tind să aibă „planuri măreţe”, iar pentru a-i convinge pe ceilalţi să li se alăture fac promisiuni grozave şi exagerează potenţialul speculaţiilor lor. Subtipul este unul dintre cele mai sociabile, vorbăreţe şi extravertite, radiind de încredere în sine. Aceşti Conducători sunt de asemenea

pragmatici, practici şi competitivi. Nu sunt deosebit de procupaţi să le facă pe plac celorlalţi sau să suporte ceea ce ei consideră a fi slăbiciune sau lipsă de eficienţă. Pot să devină nerăbdători, impulsivi şi sunt mai pasibili de a se lăsa conduşi de sentimente decât celălalt subtip. De asemenea, sunt agresivi şi confruntaţionali, şi e puţin probabil să se retragă dintr-o luptă.

TIPUL OPT CU ARIPA NOUĂ: URSUL

Exemple: Martin Luther King, Jr., Golda Meir,Toni Morrison, John Wayne, Sean Connery, Sigoumey Weaver, Paul Newman, Indira Gandhi, Glenn Close, Norman Mailer.

Subtipul sănătos: Persoanele din acest subtip combină forţa, încrederea în sine şi hotărârea cu stabilitatea tăcută şi cu o atitudine relaxată. Sunt în mod vizibil mai constanţi în a-şi urmări scopurile şi nu sunt la fel de agresivi sau uşor de distras ca alţi Conducători. Sunt de asemenea mai calzi şi mai orientaţi către familie, afirmându-şi puterea şi capacităţile de conducători printr-o atitudine protectoare. Nu sunt la fel de dornici să facă orice pentru a-şi atinge ţelurile: chiar dacă ţin la ideea de a deveni independenţi, se vor ocupa de acest lucru în propriul lor ritm. Abilitatea lor de a-i încuraja şi calma pe ceilalţi le dezvoltă capacităţile de conducere.

Subtipul mediu: Aceste persoane par să aibă o natură dual̆ă, manifestându-se diferit în fincţie de situatia de viaţă în care se află. De exemplu, pot să fie calzi şi afectuoşi acasă, dar foarte hotărâţi şi agresivi la serviciu. Cei din acest subtip doresc de obicei să trăiască în tăcere, tară să deranjeze pe nimeni, preferând să-şi controleze afacerile din spatele scenei. Tind de asemenea să vorbească încet şi să fie foarte receptivi la limbajul corpului şi la semnele non-verbale ale celorlalţi - sunt prietenoşi, dar în acelaşi timp îi evaluează în secret pe cei cu care intră în contact. Folosesc din plin strategia şi observă tot ce se petrece în jurul lor, şi aproape că-i provoacă pe ceilalţi să-i subestimeze. Conducătorii din acest subtip pot să fie încăpăţânaţi, impasivi şi amenințători, deşi sunt tăcuţi. Când îşi pierd cumpătul, explozia vine repede şi violent, apoi dispare.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DE CONSERVARE ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A OPTA

Supravieţuitorul. în general, Conducătorii la care predomină instinctul de conservare sunt cei care tolerează cel mai puţin ceea ce li se pare irelevant. Se focalizează atent pe problemele practice şi pe „câştigarea pâinii", pentru a avea destui bani şi suficientă putere care să le asigure bunăstarea lor şi a celor dragi. Este subtipul cel mai orientat către cămin dintre Conducători, bucurându-se din plin de intimitatea casei lor; dar fie că sunt bărbaţi sau femei, insistă neapărat să fie ei cei care conduc. Tind să fie mai materialişti decât celelalte două variante instinctuale, confundând banii cu puterea pe care o reprezintă. încearcă de asemenea să obţină obiecte valoroase (cum ar fi maşini sau case) ca simboluri ale importanţei şi impactului lor în lume. Sunt cei mai pasibili să devină dependenţi de muncă şi pot avea mai multe slujbe în acelaşi timp sau pot lucra foarte mult pentru a câştiga destul încât să se simtă satisfăcuţi şi protejaţi.

Conducătorii la care predomină instinctul de conservare îşi protejează cu multă atenţie posesiunile şi investiţiile. Chiar şi în propria lor casă, pot să-şi delimiteze foarte clar teritoriul. („Nimeni nu merge în garaj fară permisiunea mea!") Dacă ştiu unde se află obiectele lor de preţ şi că acestea sunt în afara oricărui pericol, se simt în siguranţă. Astfel, îşi verifică tot timpul poziţia personală şi profesională, finanţele şi posesiunile pentru a fi siguri că nu sunt ameninţaţi în vreun fel.

La nivelul inferior, Conducătorii la care predomină instinctul de conservare pot deveni bătăuşi sau hoţi, justificându-şi comportamentul distructiv prin credinţa că i-ar „întări" pe ceilalţi, în fond, lumea e o junglă. Cel mai adesea, simt că e dreptul lor să ia ceea de ce au nevoie - în special în domeniul financiar şi sexual - fără să se gândească la consecinţe sau la sentimentele celorlalţi. Nu ezită să îi compromită sau să-i atace pe ceilalţi pentru a-şi proteja

interesele şi a fi siguri că nimeni nu le poate ameninţa siguranţa materială.

INSTINCTUL SOCIAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A OPTA

Entuziasmul şi camaraderia. în general, Conducătorii la care predomină instinctul social exprimă intensitatea felului lor de a fi prin legăturile puternice cu ceilalţi. Onoarea şi încrederea sunt probleme majore pentru ei şi le place să cadă la înţelegere cu cei care au dovedit că au aceste două calităţi. îi vor testa pe cei la care ţin, pentru ca prieteniile lor să fie solide şi sigure. Sentimentul că ar fi respinşi de ceilalţi sau că sunt stângaci în societate este ameliorat atunci când se înconjoară cu prieteni previzibili, care îi acceptă aşa cum sunt. (Nu toţi vor fi acceptaţi în cercul lor intim, dar pentru cei care trec testul, demonstrându-şi loialitatea şi tăria de caracter, s-ar arunca şi în foc.) Se relaxează ieşind seara în oraş, mergând în excursii la sfârşit de săptămână sau întâlnindu-se cu cercul de prieteni intimi. Ar face orice pentru cei puţini la care ţin cu adevărat. Le place să găzduiască evenimente sociale, să ia cina cu amicii şi să îşi împărtăşească aventurile cu „oamenii adevăraţi". De asemenea, le face plăcere să dezbată politica, sportul sau religia - cu cât mai intens, cu atât mai bine.

Pe nivelele mai joase ale acestui subtip, Conducătorii ar putea să nu pună prea mare preţ pe prieteni sau să-i respingă în urma unui conflict. Se pot simţi cu uşurinţă trădaţi şi tind să poarte ranchiună mai mult timp decât alte persoane. Odată ce au exilat pe cineva din cercul lor intim de prieteni, nu vor să-l accepte înapoi în preajma lor decât cu greu. De asemenea, înclinaţia lor de a povesti poate degenera în exagerări grosolane şi în copleşirea celorlalţi cu amănunte. Devin foarte carismatici, adevăraţi experţi în a câştiga încrederea celorlalţi. Fac foarte multe promisiuni, dar nu oferă decât puţin sprijin real celorlalţi.

Din cauza sentimentelor de respingere şi trădare, cei de pe nivelele nesănătoase pot deveni nişte însinguraţi antisociali. Sunt deseori nesăbuiţi şi autodistructivi şi pot cu uşurinţă să facă abuz de substanţe. Combinaţia de intoxicare şi furie poate să le distrugă rapid

tot ce este bun în viaţa lor. în această situaţie, Conducătorii cu un instinct social puternic nu sunt capabili să înţeleagă răul pe care şi-l fac lor îşile, dar şi altora.

INSTINCTUL SEXUAL ÎN CADRUL TIPOLOGIEI A OPTA

Preluarea conducerii. în general, Conducătorii cu un instinct sexual puternic sunt cei mai carismatici şi puternici din tipologia a Opta. Sunt pasionaţi de orice persoană la care ţin şi vor să simtă că au avut un impact major asupra celor din sfera lor de influenţă. (Acesta poate să fie un impact negativ sau pozitiv, bineînţeles, depinzând de Nivelul lor de dezvoltare.) La fel ca şi Conducătorilor cu un instinct social puternic, le place să stârnească mulţimile din jurul lor, dar sunt mai rebeli decât aceştia. Au simţul umorului alunecos şi le place să fie „răi". Pot să fie foarte iubitori şi devotaţi, dar e posibil să vadă intimitatea ca fiind o luptă pentru putere sau o oportunitate de a-şi creşte încrederea în sine. Sunt stimulaţi de o discuţie puternică în contradictoriu. Pot să fie nerăbdători când vine vorba de delicateţe şi duri cu cei dragi. La fel ca şi Conducătorii cu un instinct de autoconservare puternic, pot să fie competitivi, dar mai mult de dragul competiţiei decât din motive de siguranţă. De fapt, îşi pierd interesul dacă învinq prea uşor, iar acest lucru e adevărat şi pentru relaţiile lor intime.

în cadrul nivelelor mai joase ale acestui subtip, ei cer loialitate, consistenţă şi atenţie. Nu tolerează prea bine interesele rătăcitoare ale celui cu care se află în contact. De fapt, se văd într-un rol părintesc, de mentori şi vor să remodeleze oamenii într-un fel care se potriveşte mai bine cu nevoile şi planurile lor. Au de asemenea o părere despre fiecare aspect al vieţii celuilalt, lucru care face să le fie destul de dificil să menţină o relaţie de egalitate.

în cadrul nivelelor nesănătoase, ei pot să încerce să-l controleze şi să-l domine complet pe partenerul lor. Sunt foarte geloşi, îl văd pe celălalt ca pe un obiect şi s-ar putea să încerce să-l izoleze de prieteni sau de alte persoane. în cazurile cele mai rele, pot să comită abuzuri, acte necontrolate de răzbunare sau crime pasionale.

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPOLOGIEI A OPTA

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 1 *Eroic*

Capabil de sacrificiu de sine

Renunţă la credinţa că trebuie să controleze mediul înconjurător, ceea ce le permite să lase garda jos şi să-şi vindece sufletul. în mod paradoxal, îşi îndeplinesc şi dorinţa de bază - de a se apăra pe ei înşişi şi de a deveni mărinimoşi, capabili de sacrificiu de sine, curajoşi, iertători şi uneori eroici.

Nivelul 2 *Independent*

Puternic

A ♦ • » * îşi folosesc energia şi puterea voinţei pentru a deveni independenţi şi a-şi controla singuri viaţa. Sunt plini de vigoare şi gata oricând să acţioneze. Imagine de sine: „Sunt genul de persoană care se afirmă. Sunt direct şi găsesc soluţii la orice."

Nivelul 3 *încrezător în forţele proprii*

Preia conducerea

îşi întăresc imaginea de sine prin acceptarea provocărilor. Dau dovadă de putere acţionând, având realizări, scoţând la iveală puterea ascunsă a celorlalţi, protejându-i şi având grijă să le fie bine. îşi fac strategii şi iau cu uşurinţă decizii. Le place să se implice în proiecte constructive.

MEDIU

Termeni cheie:

Nivelul 4 *Pragmatic*

întreprinzător

Â încep să se teamă că nu au destule resurse pentru a reuşi în proiectele pe care şi le asumă sau pentru a-şi îndeplini rolul de furnizori. Astfel, devin oportunişti şi perspicace când vine vorba de a găsi resursele de care au nevoie. Se comportă întotdeauna ca

nişte oameni de afaceri şi sunt competitivi. îşi păzesc sentimentele cu mai multă atenţie.

Nivelul 5 *Orgolios*
Dominant

îşi fac griji că alţii nu-i vor respecta sau nu le vor oferi ceea ce li se cuvine, aşa că încearcă să-şi demonstreze importanţa. Se umflă în pene, blufează şi fac promisiuni măreţe pentru a-i convinge pe ceilalţi să se implice în planurile lor. Au din plin voinţă şi mândrie, dorind ca ceilalţi să ştie cine se află la pupitrul de comandă.

Nivelul 6 *Ii înfruntă şi îi intimidează pe ceilalţi*

Se tem că cei din jur nu îi susţin şi că ar putea pierde controlul asupra situaţiei. încearcă să-i preseze, încercând prin ameninţări şi opresiune să-i convingă să se alieze planului lor. Sunt mereu puşi pe ceartă şi refuză să îndeplinească aşteptările celorlaţi, împingându-i până la limită pe cei din jur.

NESĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Nemilos*
Cu tendinţe dictatoriale

Se tem că ceilalţi sunt împotriva lor, iar acest lucru ar putea fi adevărat. Se simt trădaţi, incapabili să aibă încredere în cineva, aşa că se hotărăsc să se apere cu orice preţ. Se văd pe ei înşişi ca proscrişi şi cred că sunt dincolo de hotarele societăţii. Pot fi răzbunători şi violenţi.

Nivelul 8 *Magaloman*
li terorizează pe cei din jur

Devin atât de disperaţi să se protejeze şi atât de speriaţi de consecinţele acţiunilor lor încât încep să-şi atace rivalii înainte să poată fi ameninţaţi. Nu respectă nicio limită şi cad repede în propriile lor capcane. Iluziile de invulnerabilitate îi pot face să se pună pe ei înşişi şi pe cei din jurul lor în pericol.

Nivelul 9 ***Sociopat***
Distructiv

înţelegerea faptului că şi-au creat duşmani puternici, care sunt capabili să-i înfrângă, e prea dură pentru Conducătorii din acest nivel. Preferă să facă praf tot ce e în jur decât să lase pe altcineva să triumfe în faţa lor sau să-i controleze. Pot să aibă ieşiri violente, distrugând totul în calea lor, chiar omorându-i pe ceilalţi.

PROVOCĂRI CE DETERMINĂ EVOLUŢIA TIPULUI OPT

Cei mai mulţi din tipologia a opta se vor confrunta cu următoarele situaţii în decursul vieţii. A observa tendinţele pe care le avem, a ne „surprinde asupra faptului ” şi a observa doar răspunsurile automate pe care le dăm în viaţă ne vor ajuta foarte mult să ne eliberăm de aspectele negative ale tipologiei noastre.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA A OPTA: LUPTA PENTRU INDEPENDENŢĂ

Conducătorii simt că trebuie să se apere singuri - lucru care poate deveni o teamă de orice fel de dependenţă. („Nu mă simt în siguranţă, aşa că trebuie să devin mai puternic şi să găsesc mai multe resurse pentru a mă proteja.”) Pentru că le e teamă că dacă vor apela la ceilalţi pentru susţinere sau ajutor ar putea să-şi piardă autonomia, simt deseori că luptă împotriva lumii. Totul în viaţă este dificil, este o luptă, iar Conducătorii se străduie să se afirme împotriva a ceea ce ei văd ca fiind un mediu necooperant, chiar ostil. („A trebuit să lupt pentru tot ceea ce am acum.” „Dacă nu eşti dur, te vor mânca de viu.”)

în general, Conducătorilor nu le place să lucreze sub comanda altcuiva, preferând în schimb riscul şi aventura de a-şi conduce propriile activităţi. Mulţi dintre ei sunt întreprinzători abili, care ştiu cum să treacă peste orice greutate şi carc vor mereu să înceapă un nou proiect. Le place competiţia - nu pentru a se simţi superiori, ci pentru a se asigura că au resursele necesare pentru a trăi bine şi în

siguranţă. Atâta timp cât simt că ci sunt cei care controlează situaţia, sunt capabili să se relaxeze.

Desigur, nimeni nu poate fi complet independent. Până şi Conducătorii au nevoie de alte persoane pentru a-i ajuta, a-i susţine şi a lupta împreună cu ei pentru un ţel comun. Dacă cci din tipologia a Opta ar fi capabili să-şi examineze obiectiv viaţa, ar vedea că, de fapt, se bazează pe multe persoane pentru a-şi realiza viziunile şi ţelurile. Dar din cauza temerii lor de dependenţă şi trădare, nu vor să recunoască acest lucru sau să împartă gloria cu ceilalţi. Se autoconving că doar ei lucrează din greu şi că c necesar să-i preseze pe ceilalţi pentru ca aceştia să-i urmeze.

Dacă accst punct de vedere devine o obişnuinţă şi dacă îşi ignoră Semnalul de alarmă, există riscul ca să fie prinşi şi mai tare în capcana fixaţiei lor. Atunci când un Conducător ajunge să simtă că persoanele din jur trebuie controlate, iar viaţa e un duşman care trebuie învins, începe să meargă într-o direcţie greşită. Această atitudine se poate manifesta la locul de muncă, în conflictele cu cei dragi - sau pur şi simplu prin faptul că blestemă de zor borcanul care nu vrea să se deschidă.

LUPTA ÎMPOTRIVA LUMII

> Observă când acţionezi cu mai multă energie decât ar fi nevoie pentru o activitate oarecare. Când dechizi uşa sau ţii ceva în mână, cât de tare strângi pumnul? Când lucrezi, mături, cureţi sau foloseşti ustensile, poţi folosi mai puţină forţă şi totuşi să fii la fel de eficient? Atunci când vorbeşti cu cineva, ascultă-ţi vocea. Care este cantitatea exactă de energie de care ai nevoie pentru a spune ce ai de zis?

Rolul Social: Stânca

Conducătorii obişnuiţi încep să se perceapă ca fiind asemeni stâncilor: puternici, de nezdruncinat, temelia casei pe care se sprijină familia sau cercul lor profesional. („Sunt puternic. Sunt

cel pe care trebuie să se bazeze toţi ceilalţi.") Identificarea conştientă sau inconştientă cu forţa şi neclintirea unei stânci are beneficiile ei, întărindu-le încrederea în sine şi capacitatea de a găsi mereu metode pentru a rezolva problemele. Acest lucru înseamnă şi că trebuie să-şi reprime slăbiciunile, neîncrederea şi teama. în plus, asemeni altor tipologii, Conducătorii încep să se simtă incomod în prezenţa celorlalţi dacă nu pot interacţiona din cadrul Rolului lor Social.

Ei cred că dacă sunt ca nişte stânci, vor putea să se apere mai bine şi să evite să fie răniţi. Din păcate, acest fel de a fi îi face să alunge din viaţa lor multe lucruri bune - grijă, intimitate, tandreţe şi sacrificiu de sine. Ei simt că trebuie să fie duri, nemişcaţi de dificultăţi sau suferinţe, fie că acestea apar la ei sau la alţii.

Ariene, pe care am cunoscut-o mai devreme, vede acest fel de a fi ca pe un dat.

Sunt o persoană care se bazează pe instinct şi care trăieşte mult în viitor. Durează o vreme până să ajung să mă gândesc la deciziile pe care le-am luat. De asemenea, mi-e foarte uşor să-mi neg sau să-mi alung sentimentele şi să trăiesc în continuare viaţa, chiar şi atunci când pierd ceva sau pe cineva drag.

Cu cât Conducătorul e mai ameninţat sau mai stresat, cu atât devine mai agresiv. Cei din nivelele medii-inferioare se simt complet justificaţi atunci când sunt duri cu cei din jur, ca şi cum le-ar declara „Ăsta sunt eu, descurcă-te!" Ei simt că fac ce pot pentru a supravieţui într-o lume dură, rece.

Kit îşi aminteşte dificultăţile pe care le-a avut în copilărie din cauza acestei atitudini.

Nu e vorba că voiam să fiu neascultătoare. Mi-ar fi plăcut să fiu o „fată bună ", sau măcar una acceptabilă. Dar eram impulsivă, hotărâtă să câştig cu orice preţ. Trebuia întotdeauna să-mi urmez inima şi să mă apăr sau să-mi susţin părerea. Deseori mă certam cu părinţii, care au ajuns să mă considere obraznică. Iar eu eram uimită să văd că intenţiile mele fuseseră răstălmăcite şi văzute negativ. Aşa că foarte devreme am început să-mi ignor sentimentele şi să mă prefac că nu-mi pasă de nimic.

REGĂSIREA INTIMITĂŢII

Identifică cel puţin o zonă din viaţa ta - o relaţie, un loc, un moment - în care nu simţi nevoia să fii dur. Observă-te în situaţia sau cu persoana respectivă. Cum te simţi? Cum diferă acea zonă din viaţa ta de celelalte?

Dorinţă şi „Intensitate"

Conducătorii vor să fie puternici şi autonomi; mai simplu spus, *vor să simtă că trăiesc.* Astfel, Păcatul lor Capital, *dorinţa,* îi obligă să se poarte în aşa fel încât toate trăirile lor să fie intense: interacţiunile cu ceilalţi trebuie să fie intense, munca trebuie să fie intensă, joaca - intensă, ca şi când s-ar împotrivi mereu vieţii.

Dar dacă cedează în faţa *dorinţei*, Conducătorii devin prinşi într-un ciclu în care mereu luptă împotriva mediului înconjurător (şi împotriva altor persoane) pentru a avea parte de intensitatea pe care şi-o doresc. In mod ironic, cu cât merg mai mult în extremă, cu atât au mai puţină energie pentru a construi legături cu ceilalţi sau chiar şi pentru a-şi simţi propria lor persoană. în cele din urmă, cu cât trag mai tare de ei înşişi, *cu atâta simt mai puţin că trăiesc.* Atât ei cât şi ceilalţi devin coduri cifrate, obiecte pe care să le manipuleze. Rezultatul e că nu mai percep mare lucru, deci ajung să depună eforturi şi mai mari pentru a avea trăirile pe care şi le doresc. Intensitatea nu face altceva decât să ceară şi mai multă intensitate.

De asemenea. Conducătorii obişnuiţi au tendinţa de a face pe cascadorii. S-ar putea să nu conducă maşini sport sau să vâneze lei, dar fiecăruia dintre ei îi place să accepte provocările şi să lupte împotriva şanselor. Acest fel de a trăi poate să-i entuziasmeze la început, dar în timp îi va conduce către oboseală şi în cele din urmă le va afecta sănătatea. Pentru unii Conducători, riscul poate fi pur şi simplu a mânca nesănătos sau a ignora avertismentele împotriva ţigărilor sau alcoolului. („Chestiile astea nu mi se vor întâmpla mie. Sunt prea puternic ca să fiu afectat de ele.") Pentru ei, supravieţuirea pe muchie de cuţit devine o dependenţă - cu cât

câştigă mai des, cu atât se simt invulnerabili, ceea cc îi poate face să greşească în mod tragic.

O altă ironie a sorţii apare când ne uităm mai bine la relaţia dintre dorinţă şi control. După cum am văzut, ei vor să simtă că sunt stăpâni pe situaţie. A ti prins în ghearele dorinţei este antiteza controlului: aceasta este o reacţie la ceva din afară, care o inspiră. A dori o persoană sau un obiect înseamnă a fi sub puterea lui, indiferent că e vorba de dorinţa de bani, de un partener sexual sau de putere. La fel cum se întâmplă în cazul tuturor tipologiilor, compulsiunea este o distorsionare care în cele din urmă creează opusul a ceea ce tipologia îşi doreşte de fapt.

A FI BĂGAT ÎN PRIZĂ

Unul dintre motivele pentru care vrei să participi la competiţii şi să-ţi asumi riscuri este sentimentul de trăire intensă care apare când te implici în aceste activităţi. Cum diferă această stare de cea pe care o ai când te relaxezi? Poţi să te relaxezi în mod conştient ceva mai mult acum? Ce efect are acest lucru asupra felului în care te percepi?

Preţul Controlului

Fiind persoane orientate către lucrurile practice, Conducătorii obişnuiţi visează de obicei la o modalitate de a face bani, o afacere sau un câştig la bursa de valori. Acest vis poate să fie de complexitatea unei afaceri proprii sau de simplitatea jucatului în mod regulat la loterie. Nu toţi cei din această tipologie au mulţi bani, dar majoritatea caută o „lovitură" care să le ofere independenţa, respectul şi puterea pe care şi le doresc.

Ed, un terapeut, îşi aminteşte cum spiritul său afacerist s-a dezvoltat la o vârstă fragedă.

Când aveam 5 ani, am mers într-un loc din apropiere care nu aparţinea nimănui şi am strâns seminţe de bunueni. Apoi m-am dus la proprietăreasa noastră de peste drum şi i-am vândut seminţele pentru

cinci cenţi, zicându-i că erau o hrană foarte bună pentm păsări. Cu acei bani, am cumpărat două prăjituri de la cofetărie. Apoi am mers la terenul de tenis şi le-am vândut cu zece cenţi bucata. După aceea m-am întors la cofetărie şi am luat patru prăjituri. Aici se termină povestea, pentru că atunci când m-am întors la terenul de tenis, vânzătorul de la chioşcul cu mâncare a strigat la mine şi m-a dat afară.

„ Trebuie să aduc pâinea în casă. ”

Conducătorii vor atât de mult să fie ei cei care controlează situaţia încât pot ajunge să se teamă de dependenţa de ceilalţi. Chiar dacă le face plăcere să se afle la pupitrul de comandă, resimt acest lucru ca pe o greutate. Ca părinţi, se focalizează asupra problemelor practice de supravieţuire, cum ar fi să se asigure că toţi copiii au ce mânca, unde dormi, haine decente şi învăţământ de bună calitate. Dacă au mai mulţi bani, ar putea simţi că e datoria lor să le ofere maşini sau case copiilor şi să îi ajute să-şi facă o carieră bună. („Bătrânul are grijă de toate.”) Ei cheltuiesc multă energie astfel, venind cu planul, luând iniţiativa, dând comenzi ca totul să se pună pe picioare şi ajutându-se de ceilalţi pentru a-şi atinge ţelul. Conducătorii radiază constant un fel de câmp de forţă în jurul lor care poate fi energizant şi protector pentru unii, intimidant pentru alţii şi o scurgere subtilă, dar continuă şi reală, a energiei Conducătorului însuşi.

Intimitatea devine o problemă chiar şi pentru cei de pe nivelele medii ale tipologiei a Opta. De multe ori, le-ar plăcea să se apropie de oameni şi să-şi exprime sentimentele, dar sunt incapabili să-şi lase jos zidurile de apărare sau, mai ales, să renunţe la nevoia de a controla. Dată fiind neputinţa lor de a susţine un contact emoţional direct, încep să stabilească legături cu ceilalţi prin întreceri, provocări şi activităţi fizice. Sunt stimulaţi de conflict, iar acest lucru poate deveni o sursă de neînţelegere cu ceilalţi. Conducătorilor le place să participe la discuţii intense - chiar certuri - şi îşi susţin punctul de vedere cu pasiune, ca mai apoi să fie surprinşi când ceilalţi sunt răniţi de forţa lor.

Multe persoane din tipologia a Opta îşi exprimă legăturile cu ceilalţi prin sexualitate şi contact fizic, sau îşi arată afecţiunea prin comportamente dure şi lupte verbale.

Conducătorii obişnuiţi nu vor însă ca ceilalţi să-şi dea seama cât stres îndură. Vor să-şi rezolve toate problemele tară să spună altcuiva despre ele sau cel puţin, nu despre gravitatea lor. Tind să lucreze prea mult, să trăiască din adrenalină şi stres şi nu vor să facă nimic pentru a uşura presiunea sub care se află până când aceasta nu are un efect asupra sănătăţii lor. Pentru că-şi cheltuiesc constant energia până la epuizare, pot suferi deseori de atacuri de cord, hipertensiune arterială, atacuri cerebrale sau cancer.

NEGAREA SENSIBILITĂŢII

Conducătorii se supun unei presiuni enorme pentru a face rost de lucrurile necesare celor din jur, pentru a fi puternici, pentru a nu plânge, pentru a nu fi vreodată slabi, neîncrezători sau indecişi.

Studiază situaţiile în care te-ai supus acestui tip de presiune. Pentru cine ai facut-o? Rezultatul a meritat tot efortul pe care l-ai depus? Ce crezi că s-ar fi întâmplat dacă ai fi lăsat-o mai uşor?

Importanta de Sine şi a Fi Extraordinari

Atunci când Conducătorii se tem că oamenii din jur nu-şi dau seama câtă energie consumă ei pentru a „se ocupa de lucruri," se hotărăsc să îi înştiinţeze de poziţia lor. Le arată tuturor cine este cel mai important tăcând mult zgomot - o mare parte din aceasta fiind bravadă şi laudă de sine - ca nişte masculi alfa din lumea animală. Conducătorii obişnuiţi vor ca toată lumea să ştie că ei sunt „cei tari" şi că pot rezolva orice. („Ştiu pe cineva care te poate ajuta. Voi vorbi cu ca pentru tine.") S-ar putea să folosească demonstraţii de aparentă generozitate pentru a-i convinge pe oameni să colaboreze cu ei. Pot de asemenea să propună tot felul de înţelegeri - „Tu ta asta pentru mine, iar eu o să am grijă de tine." Ei preferă să folosească persuasiunea şi încurajările pentru a-i convinge pe

ceilalţi să colaboreze la planurile lor, dar dacă întâlnesc rezistenţă, ar putea să-i domine mai agresiv.

„ Te pui cu mine. ”

Devine esenţial să aibă resursele pentru a le face favoruri celorlalţi. Fără să aibă cu ce negocia, Conducătorii obişnuiţi simt că se află într-o poziţie dezavantajată. Mai rău, ar putea ajunge să fie îndatoraţi cuiva tară să-i poată înapoia datoria - o situaţie care le-ar putea declanşa frica de bază.

Ei încearcă de asemenea să-şi extindă în continuare influenţa - într-un fel, mărind graniţele egoului lor. Se identifică cu proiectele şi posesiunile lor, ca şi cum acestea ar fi extensii ale propriei persoane. („Acest lucru este al meu - castelul meu, proprietatea mea, afacerea mea, copiii mei. Totul mă reflectă pe mine.”) Conceperea proiectelor şi ducerea lor la bun sfârşit este un fel de a-şi câştiga nemurirea; astfel, ei anunţă lumea: „Am fost aici.” Dimensiunile împărăţiei lor nu sunt la fel de importante ca făptui că este a lor - şi că ei o conduc. Dacă au succes în domeniul financiar, pot să aibă un anturaj şi să călătorească asemeni regilor, aşteptându-se la respect, ascultare şi consideraţie. Când poruncesc ceva, vor ca acel lucru să fie tăcut imediat şi fără întrebări.

PENSIONAREA LĂUDĂROSULUI

Te mândreşti că eşti direct şi sincer. Cât de direct eşti atunci când încerci să-i impresionezi sau să-i copleşeşti pe oameni? Faptul că-i „pui la respect” pe ceilalţi te face să te simţi mai mult sau mai puţin bine cu tine însuţi? Poţi să te gândeşti la metode mai eficiente pentru a câştiga susţinerea şi respectul celorlalţi?

Afirmarea Propriei Persoane Vs. Agresiune

Conducătorilor le place să vorbească direct şi devin suspicioşi atunci când simt că li se ascunde ceva, ceea ce înseamnă că stilul

de comunicare al altor tipologii poate fi o problemă pentru ei. Nu pot înţelege de ce nu toţi sunt la fel de direcţi ca ei. în acelaşi timp, alte tipologii sunt confuze când văd îndrăzneala şi duritatea Conducătorilor.

„Ce-i cu tine?”

Motivul e că tipologia a Opta are nevoie de limite clare: vrea să ştie unde se află în raport cu ceilalţi şi, la nivel instinctiv, să-şi dea seama unde se termină ea şi unde încep ceilalţi. Conducătorii vor să ştie ce vor tolera ceilalţi şi ce nu vor tolera. *Ei descoperă limitele* /estându-le. Dacă o persoană apropiată de un Conducător nu reacţionează la el, acesta va continua să experimenteze până când obţine o reacţie. Uneori acest lucru poate lua forma tachinărilor sau provocărilor. Alteori, presiunea poate fi sexuală, sau doar insistenţa de a li se răspunde imediat într-o conversaţie.

Din cauza nevoii lor de a se afirma şi a felului lor direct de a fi, Conducătorii tind să-i intimideze pe ceilalţi. Alţii interpretează deseori cuvintele zise verde în faţă drept supărare sau critică, deşi Conducătorii spun că încearcă doar să obţină atenţia celorlalţi şi să le arate în ce raport se află cu ei. O parte a aceastei probleme e că cei din tipologia a Opta nu îşi dau seama de propria lor forţă. După cum am văzut, tind să folosească mai multă energie decât e nevoie pentru multe din activităţile lor. Cu cât sunt mai puţin siguri pe ei, cu atât e mai probabil să se afirme agresiv, dând naştere în mod ironic la şi mai multă rezistenţă şi lipsă de cooperare din partea celorlalţi.

Ariene comentează pe marginea stilului ei de a acţiona ca un Conducător.

Par invulnerabilă, sau cel puţin aşa mi s-a zis. în general, sunt sigură pe mine şi sunt gata să-mi asigur riscuri. Am „dres-o ” deseoriJară să ştiu toate detaliile unei situaţii. Aproape întotdeauna ies la suprafaţă şi am succes. In sinea mea, însă, nu mă simt întotdeauna la fel de sigură pe mine cât le par celorlalţi. Mi-e dificil, pentru că ceilalţi mă văd ca pe o „ ameninţare

Când se simt în pericol sau nesiguri pe ei, Conducătorii pot deveni explozivi şi imprevizibili. E dificil pentru cei din jur să-şi dea seama ce îi va provoca. Poate fi un lucru minor, ca mâncarea care nu e gata la timp, sau o cameră care nu e organizată aşa cum vor ei, sau doar tonul vocii. Temându-se că ceilalţi îi vor sfida sau vor prelua avantajul asupra lor, Conducătorii nesiguri pe ei vor începe să-şi impună voinţa tară discriminare. („Cum vreau eu sau deloc!" „Fă asta pentru că ţi-am zis eu!")

Alte feluri tipice în care îşi impun voinţa tară a fi agresivi includ trezirea neîncrederii în ceilalţi şi strategia „divide şi cucereşte". Ei pot de asemenea să facă abuzuri verbale şi să strige la cineva când sunt frustraţi sau supăraţi. Desigur, dacă acţionează astfel mult timp, îi pot face pe ceilalţi să se alieze împotriva lor - unul dintre lucrurile dc care se tem cel mai tare. Odată ce sunt prinşi în capcană de teama lor de respingere şi abuzare, Conducătorii par incapabili să facă distincţia între oamenii carc într-adevăr le-au făcut rău în trecut şi cei cu care au de-a face în prezent. Se tem că ceilalţi se vor purta nedrept cu ei şi sunt hotărâţi să folosească puterea pe care o au pentru a preveni acest lucru.

A-ŢI SIMŢI ENERGIA INSTINCTIVĂ

Data viitoare când vrei să reacţionezi într-o situatie, fa un mic experiment. în loc să acţionezi impulsiv, opreşte-te, respiră adânc şi observă cum energia impulsului se mişcă în tine. Vezi dacă poţi să o urmăreşti. Cât timp durează? Se schimbă sau rămâne constantă? Dacă îi acorzi atenţie, scoţi la iveală şi alte sentimente? Atinge cu mâna zona în care simţi cea mai multă energie de acest fel. Ce se întâmplă?

Controlul şi Relaţiile

Teama Conducătorilor de a fi controlaţi iese uşor la iveală; de aceea, s-ar putea să se simtă astfel chiar şi atunci când nu li se cere nimic ieşit din comun. Pot avea mari probleme în carieră sau

în relaţii din această cauză. De exemplu, le e foarte greu să accepte sfaturile sau mai ales comenzile celorlalţi. („Nimeni nu-mi spune mie ce să fac!") Resursele lor de bază, voinţa şi energia abundentă, sunt deseori irosite pe conflicte inutile.

Cu cât a fost mai disfuncţional mediul în care au copilărit, cu atât vor simţi mai intens nevoia de a controla totul pentru a se simţi protejaţi. Pentru aceşti Conducători, e nevoie de un număr din ce în ce mai mare de „dovezi" ale puterii şi controlului lor pentru a simţi că le au.

Un fost pilot de avion, Ian, vorbeşte cu multă sinceritate de nevoia de a-şi controla familia şi, în mod special, nevasta.

Nu mi se mai pare in regulă acum, dar când eram mai tănăr, trebuia să demonstrez în orice fel că eu sunt stăpânul. îmi trezeam fiii devreme dimineaţa, ca un sergent, şi nu lăsam pe nimeni altcineva să se ocupe de finanţele casei. Soţia mea trebuia să discute cu mine pentru orice mărunţiş. Mă asiguram că n-avea bani proprii ca să nu aibă libertatea de a călca strâmb. Credeam că dacă nu avea bani, nu mă putea părăsi.

„Aşa cum vreau eu sau deloc. "

Tendinţa Conducătorilor de a se lupta pentru control poate să ajungă la un conflict deschis, dacă simt că ceilalţi au un avantaj nedrept în faţa lor. îşi ordonează energiile instinctuale puternice şi voinţa de fier, trăgând practic linii în nisip şi provocându-i pe ceilalţi să treacă peste ele. („Nu primeşti nicio mărire dc salariu. Dacă nu-ţi convine, poţi să pleci acum!") Din păcate, odată ce au dat un ultimatum, chiar dacă l-au rostit impulsiv, simt că trebuie să ducă lucrurile până la capăt. Li se pare o slăbiciune - şi o potenţială pierdere a controlului şi independenţei - să renunţe sau să facă un compromis.

Dacă nu au grijă, dorinţa lor de a controla poate să-i facă să-i privească pe cci dragi ca pe nişte posesiuni. încep să-i vadă pe cei care depind de ei ca fiind slabi şi lipsiţi de simţ practic, deci nedemni de respect sau de tratament ca de la egal la egal. Pentru

că şi-au neglijat propriile reacţii emoţionale şi puncte sensibile, pot să ia peste picior sau să ignore durerea sau necesităţile emoţionale ale celorlalţi. Conducătorii din nivelele inferioare se simt ameninţaţi şi de subordonaţii puternici. Ei pot să încerce să-i slăbească pe aceştia trezindu-le neîncredera, ţinându-i în şah prin comenzi arbitrare şi, când celelalte metode eşuează, lansând atacuri verbale.

DA CĂ ÎMI FA CE CINE VA AŞA CE VA ?

Aminteşte-ţi un incident în care ai forţat pe cineva să facă un lucru împotriva voinţei sale. Poţi să te gândeşti acum la o metodă prin care ai fi putut obţine acel ceva într-un alt mod? A fost drept ceea ce ai făcut? Cum ar fi fost dacă acea persoană ţi-ar fi dat ceea de ce aveai nevoie pur şi simplu, fără să trebuiască să-l forţezi? în mod similar, aminteşte-ţi momente în care cineva a încercat acelaşi lucru cu tine. Cum ţi-au influenţat dorinţa de a colabora cu ei metodele pe care le-au folosit?

Sfidarea şi Răzvrătirea

Conducătorii se pot afirma şi pot sfida autoritatea căsătorindu-se de tineri, cu o persoană cu care familia nu e de acord, refuzând să meargă la şcoală - sau prin orice altă acţiune de sfidare. Chiar şi atunci când sunt copii, pot opune o rezistenţă foarte mare împotriva autorităţii.

Ed îşi aminteşte:

Una dintre problemele pe care le aveam în copilărie era un temperament exploziv. Ceea ce mă facea să mă înfurii cel mai tare era când cineva încerca să facă pe şeful cu mine. Când aveam cam opt ani, mergeam acasă de la şcoală şi am văzut o casă în construcţie. Curios, m-am apropiat de şantier. Un poliţist mi-a zis să nu apropii prea tare. I-am răspuns: „Nu vreau! ” M-a dus acasă

la părinţi şi le-a zis că sunt cel mai obraznic copil pe care l-a cunoscut vreodată.

„ Nimeni nu-mi spune mie ce să fac!"

Conducătorii mai tulburaţi poartă pică întregii lumi. Pentru a primi ceea ce-şi doresc, de obicei aleg să se confrunte cu ceilalţi şi să-i intimideze. S-ar putea să încerce să-i lovească folosind diferite grade de intimidare. Se aşteaptă la respingere şi lipsă de colaborare, astfel încât intră în conflict chiar şi cu foştii aliaţi sau prieteni şi pot, fără să vrea, să-i întoarcă pe cei din familie împotriva lor. S-ar putea ca mai apoi să se întrebe de ce li se poartă pică. Din punctul de vedere al Conducătorilor, acţiunile lor au fost în mare măsură pentru binele celorlalţi, care vor avea de câştigat - până la urmă. Propriile lor sentimente de durere şi ranchiună îi fac să se simtă justificaţi când îi rănesc sau îi terorizează în continuare pe ceilalţi, pentru a-i face să coopereze.

De obicei, nu vor să se ia la bătaie, dar sunt gata să ducă o confruntare până la capăt pentru a câştiga. Ei ameninţă că „va fi mai rău" dacă cealaltă persoană nu cedează. („Chiar că îţi încerci norocul! Nu vrei să mă înfurii.")

Kit ilustrează bine forţa voinţei şi spiritul rebel al acestei tipologii.

De obicei eram pedepsită atunci când restul familiei avea privilegii. Hotărâtă să câştig bătălia, înduram orice, simţind că „ Nimeni nu mă poate să fac ceva împotriva voinţei mele! " Râdeam atunci când eram lovită, ca să nu par slabă, şi apoi preferam să rămân în camera mea cu orele decât să renunţ.

TRIUMFURI COSTISITOARE

O mare parte din problemele sociale şi de sănătate ale Conducătorilor îşi au rădăcina în faptul că aceştia nu vor să se retragă, să cedeze sau să pară speriaţi. în Jurnalul Creşterii Interioare, răspunde la următoarele întrebări:

în ce fel de incidente din copilărie ai refuzat să renunţi sau să ajungi la o înţelegere cu ceilalţi? Poţi să-ţi aminteşti

astfel de incidente din timpul şcolii sau mai recente? Cum te-au tăcut acestea să te simţi fizic? Emoţional? Psihologic? (Răspunde cât de clar posibil) Ce a trebuit să faci pentru a „câştiga" concursul? Ce a trebuit să facă celălalt înainte de asta? Cum te-ai simţit? Cât a durat acest sentiment?

REACŢIA LA STRES: OPTLL TRECE ÎN CINCI

Pe măsură ce presiunea asupra lor creşte, Conducătorii pot să reziste doar până într-un punct. Până la urmă, atitudinea lor confruntaţională şi dorinţa de a sc afirma pot să îi ducă în situaţii care să-i copleşească. Atunci când şi-au asumat mai mult decât pot duce, pot să treacă spre tipologia a Cincea, a Observatorului, retrăgându-se din conflicte pentru a-şi face strategii, a câştiga timp şi a-şi aduna puterile.

în astfel de momente, ei pot deveni solitari şi melancolici, petrecând multe orc citind şi strângând informaţii care să-i ajute să-şi judece mai bine situaţia. Insistă să li se ofere timpul, spaţiul şi intimitatea pentru a rezolva lucrurile înainte de a trece înapoi la acţiune. La fel ea Observatorii, pot deveni foarte preocupaţi de planurile şi proiectele lor - stau treji până târziu noaptea ca să lucreze, îi evită pe ceilalţi şi devin secretoşi. Pot de asemenea să ajungă foarte tăcuţi şi detaşaţi, lucru care îi poate surprinde pe cei care sunt obişnuiţi cu trăsăturile lor impunătoare, pasionale.

De asemenea, perioadele de stres îi pot face să fie mai agitaţi, la fel ca cei din nivelele medii ale tipologiei a Cincea. Tind să-şi minimalizeze confortul şi nevoile şi în general să se neglijeze. Deseori, pot să mănânce nesănătos şi să aibă insomnii.

Sentimentele de respingere îi pot conduce şi înspre aspectele mai întunecate ale tipologiei a Cincea. Atunci devin foarte cinici şi dispreţuitori cu valorile şi credinţele celorlalţi. Iar Conducătorii care merg din rău spre mai rău pot să devină nihilişti, să se simtă mereu pe dinafară, iar speranţele de a se reconecta cu lumea sau de a găsi ceva pozitiv la propria persoană sau în lume sunt foarte mici.

STEAGUL ROŞU:
CONDUCĂTORUL LAANANGHIE

Dacă cei din tipologia a Opta au suferit o criză serioasă fară să fie susţinuţi sau să se poată ajuta singuri, sau dacă au suferit abuzuri repetate în copilărie, s-ar putea să treacă punctul critic spre aspectele nesănătoase ale tipologiei lor. Aceasta îi poate face să realizeze, în mod neplăcut, că reacţiile lor rebele şi încercările de a-i controla pe ceilalţi le crează de fapt mai mult pericole decât să le ofere siguranţă. Conducătorii se tem că ceilalţi chiar şi cei dragi în care au încredere, îi abandonează de fapt sau se întorc împotriva lor. Uneori, această frică se poate baza pe întâmplări reale.

Dacă ajung să admită că aceste frici sunt adevărate, pot să-şi schimbe viaţa şi să se elibereze de aceste constrângeri. Sau dimpotrivă, pot să devină şi mai agresivi, rebeli şi ameninţători, încercând să păstreze cu orice preţ controlul. („Eu împotriva lumii.” „Dacă se gândeşte careva să se pună cu mine - o să-l fac praf!”). Persistând în această atitudine, pot să treacă spre nivelele nesănătoase, patologice ale tipologiei. Dacă tu sau cineva pe care-l cunoşti are pentru o perioadă mai lungă de câteva săptămâni următoarele simptome - e indicat să căutaţi pe cineva care să vă ofere consiliere, terapie sau orice fel de susţinere.

SEMNALE DE ALARMĂ

PATOLOG1ILE POSIBILE: tulburare antisocială de personalitate, purtare sadică, violenţă fizică, paranoia, izolare socială.

- Sentimente paranoice de a nu fi trădat de „ai lor”
- Izolare socială crescândă şi amărăciune
- Lipsa conştiinţei şi empatiei: împietrire a inimii
- Episoade violente de furie, distrugere fizică
- Plănuirea răzbunării împotriva „duşmanilor”

- A se vedea ca un „proscris”; implicare în afaceri criminale
- Episoade în care loveşte împotriva societăţii (sociopatie)

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA OPT SĂ SE TRANSFORME:

• Poate că sfatul de a te raporta la sentimentele tale e un clişeu psihologic, dar în cazul tău, e unul folositor. Nimeni nu ar pune sub semnul întrebării pasiunea unui Conducător şi nimeni nu ştie la fel de mult ca tine cât de mult îţi doreşti să te simţi mai aproape de ceilalţi, însă doar tu poţi învăţa cum să le permiţi acelor sentimente să iasă la iveală. Vulnerabilitatea e o metodă prin care îi laşi pe ceilalţi să ştie că îţi pasă de ei. Nimeni nu îţi sugerează să-ţi scoţi sufletul la iveală în orice situaţie, dar a nega faptul că te simţi rănit sau a blufa nu e o soluţie.

• Conducătorilor le este foarte util să înveţe cum să fie trişti. Nu eşti genul de persoană căreia îi pare rău de ea însăşi pentru prea mult timp, dar dacă suferi, e important să găseşti o metodă constructivă de a-ţi deplânge pierderile şi rănile. Carapacea ta cea dură a avut un motiv să apară. Poate că e momentul să vezi care a fost acela.

• Conducătorilor le place în general camaraderia şi să fie în compania celorlalţi, dar acestea nu sunt egale cu intimitatea. Găseşte persoane în care să te poţi încrede cu adevărat şi apoi discută cu ei despre ceea ce te doare. Dacă ai deja o persoană de acest gen, îndrăzneşte să te deschizi mai tare şi să-i oferi şansa să sc deschidă la rândul ei. Nu trebuie să presupui că nimeni nu vrea să audă de sentimentele sau problemele tale. De asemenea, când te descarci, asultă ce ţi se spune. Remarcă faptul că eşti ascultat - şi învaţă să faci acelaşi lucru pentru ceilalţi.

• Acordă-ţi timp ca să-ţi pui în ordine emoţiile. Aceasta nu înseamnă să te uiţi la televizor, să mănânci sau să bei - ci chiar să fii cu tine însuţi şi să te bucuri de lucrurile simple. Fură o idee de la vecinii tăi, cei din tipologia a Noua, şi lasă-ţi simţurile să fie reînvigorate de natură. Deşi tipologia ta nu este

prima care să stea la coadă să mediteze, acţiunile tăcute, care te aduc în sine, te ajută mult să-ţi reduci nivelul de stres.

• Munca e importantă, iar familia şi prietenii te apreciază şi au într-adevăr nevoie de tine. Dar în acelaşi timp, nu îi ajuţi cu nimic dacă te aduci la epuizare. Acelaşi lucru e adevărat şi pentru lipsa de moderaţie a „viciilor" tale. Conducătorii muncesc din greu, dar le place şi să se joace „ la greu". Puţină înfrânare poate să te facă să te bucuri de viaţă mai mult timp, mai profund şi în moduri mai subtile. Observă nevoia ta de intensitate. De unde vine? Ce se va întâmpla cu viaţa ta dacă o vei lua mai uşor?

• Te aştepţi să fii respins. Studiază-ţi acest sentiment. Ai observat de câte ori te aştepţi ca oameni să nu te placă, sau simţi că trebuie să te porţi într-un anume fel pentru a le tăia din rădăcini obiecţiile? Acest mod de a vedea lucrurile se află la baza sentimentului tău de izolare şi, pe durată mai lungă de timp, este chiar ceea ce te face să te înfurii atât de tare. Toţi ne supărăm sau chiar devenim ranchiunoşi când simţim că suntem respinşi în mod continuu. Poate că şi tu îi faci pe ceilalţi să se simtă respinşi, atât din cauza propriilor lor dificultăţi, cât şi a felului tău de a te apăra. Aceasta ne conduce înapoi către problema vulnerabilităţii: sentimentele bune pe carc ţi le doreşti nu vor ajunge la tine decât în măsura în care tu le vei permite aceasta.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI OPT

Conducătorii sunt persoane dc acţiune, cu multă intuiţie practică. Au viziunea lucrurilor şi sunt foarte satisfacuţi atunci când sunt constructivi. Unul din elementele cheie al poziţiei lor de control este creativitatea practică. Le place să construiască lucruri pornind de la bază, transformând resursele nepromiţătoare în ceva extraordinar. Sunt capabili să observe posibilităţile latente ale oamenilor şi situaţiilor; se uită la un garaj plin de gunoaie şi văd o posibilă afacere. Se uită la un adolescent cu probleme şi văd

un posibil şef. Le place să-i stimuleze şi să-i provoace pe ceilalţi pentru a scoate la iveală ce e mai bun din ei. („Dacă iei numai 10, o să-ţi cumpăr maşina aia.") Astfel, îi ajută să-şi recunoască resursele şi punctele forte pe care nici ei nu ştiau că le au. Un cuvânt cheie pentru Conducători este deci aducerea puterii. Cei din nivelele superioare sunt de acord cu zicala „Dă-i unui om un peşte şi va mânca o zi. învaţă-1 să pescuiască şi sc va hrăni toată viaţa." Conducătorii ştiu cât de adevărat este acest lucru pentru că deseori au învăţat singuri cum să „pescuiască".

Onoarea este de asemenea importantă pentru cei din nivelele superioare ale acestei tipologii: cuvântul lor e legământ. Când ei spun „îţi dau cuvântul meu," vorbesc foarte serios. Zic ce au de zis direct şi tară ascunzişuri şi caută acelaşi lucru şi la ceilalţi. Se simt încântaţi când oamenii recunosc această calitate a lor - deşi nu se vor schimba nici dacă sinceritatea lor nu va ti apreciată.

„Pot să am grijă dc tine."

Apoi, Conducătorii vor să fie *respectaţi*, iar cei din nivelele sănătoase îi respectă pe ceilalţi şi sunt atenţi la demnitatea toturor fiinţelor. Se simt răniţi de orice violare a drepturilor sau necesităţilor celorlalţi, iar răutăţile îi fac să reacţioneze instinctiv. Vor sări să oprească o bătaie pentru a-i apăra pe cei slabi sau dezavantajaţi, sau pentru a le face dreptate celor care au fost nedreptăţiţi. Curajoşi şi puternici, dar şi atenţi şi umili, sunt capabili să se pună în pericol pentru dreptate. Cei de pe nivelele cele mai înalte au viziunea, compasiunea şi puterea de a face foarte mult bine în lume.

Roseann, pe care am cunoscut-o mai devreme, spune:

Mă simt bine în această tipologie. Sunt puternică şi controlez situaţia. Ceilalţi mă respectă şi mă vor lângă ei. M-am simţit foarte bine când am fugit la o prietenă a mea, care-mi dăduse telefon să-mi spună că un fost iubit o urmărea pe stradă. „Slavă Cerului că eşti aici, " a zis. „Mă faci să mă simt de parcă mi-arfi venit in ajutor trupele speciale! "

Controlul, în cazul unui Conducător din nivelele sănătoase, ia forma stăpânirii şi cunoaşterii perfecte a propriei persoane. Ei înţeleg că nu e deloc productiv să încerce să „învingă lumea" în fiecare zi. La un nivel mai profund, nu controlul este ţelul lui ultim, ci dorinţa de a avea o influenţă benefică asupra oamenilor şi a lumii, în general. Conducătorii echilibraţi înţeleg că acest tip de influenţă vine dintr-o adevărată putere interioară, nu din forţa fizică exterioară sau din încercările de a face totul conform propriei lor voinţe. Ei înţeleg că a forţa situaţiile sau oamenii să li se supună înseamnă într-un fel a-i ţine prizonieri. Adevărata independenţă şi libertate apar însă dintr-o relaţie mult mai simplă şi relaxată cu lumea.

Conducătorii de pe nivelele sănătoase sunt mărinimoşi, fiind de o generozitate care le permite să-şi transceandă interesele proprii. Se simt destul de încrezători în propriile forţe pentru a-şi permite un anumit grad de vulnerabilitate, ceea ce-i face să ţină la cei din jur. Ei exprimă acest sentiment protejându-i pe ceilalţi, apărându-şi prietenii de bătăioşii din şcoală sau arătând o problemă din firmă şefilor pentru a-şi ajuta colegii. Sunt gata să lupte şi să facă orice e necesar pentru a-i proteja pe oamenii pe care-i văd ca fiind sub protecţia lor.

Când se petrece acest lucru, Conducătorii ating măreţia la orice scară la care operează - fie că e vorba de familie, de ţară, sau de întreaga lume - şi sunt respectaţi pentru asta. Se bucură de un fel de nemurire care îi ridică la rangul de eroi. Sunt ca forţele naturii pe care ceilalţi le admiră şi le respectă în mod instinctiv. Istoria este plină de Conducători carc au fost gata să lupte pentru alt scop decât propria lor persoană - uneori chiar şi pentru lucruri dincolo de înţelegerea lor. Mult din binele pe care îl trăim azi a fost atins prin hotărârea şi luptele lor.

DIRECŢIA INTEGRĂRII: OPTUE MERGE SPRE DOI

Conducătorii devin cu adevărat realizaţi şi rămân astfel învăţând să-şi deschidă inimile către ceilalţi în maniera celor din nivelele superioare ale tipologiei a Doua. Pentru ca acest lucru să se petreacă,

ei nu trebuie să câştige noi calităţi; mai degrabă, trebuie să înveţe să-şi asculte din nou inima pentru a vedea cât de mult ţin la oameni. Mulţi dintre ei descoperă această latură a firii lor iubind copiii sau îngrijind un animal.

Copiii pot să scoată la iveală tot ce e mai bun din mulţi Conducători, pentru că aceştia preţuiesc şi respectă inocenţa copiilor şi vor să o protejeze. în preajma lor sau a animalelor, cei din tipologia a Opta lasă garda jos şi permit sensibilităţii şi tandreţii să iasă la suprafaţă.

Pentru a fi capabili să îşi deschidă cu adevărat sufletul, ei trebuie mai întâi să-şi facă curajul să îl arate celorlalţi. Aceasta înseamnă că trebuie să se încreadă în mai mult decât propriile lor forţe şi calităţi - ceea ce înseamnă, bineînţeles, că trebuie să renunţe şi la multe dintre zidurile lor de apărare. Indiferent cât de furios şi închis în sine e un Conducător, copilul sensibil care a decis să se apere trăieşte încă în sufletul lui, aşteptându-şi şansa de a se întoarce înapoi în lume.

E important de reţinut însă că treccrea spre tipologia a Doua nu e făcută imitând trăsăturile medii ale Altruiştilor. Flatarea celorlalţi şi încercările forţate de a le face pe plac nu îi vor ajuta să se deschidă, ci îi vor face deseori să pară falşi. Calea unui Conducător este mai degrabă de a-şi lăsa garda jos şi a se întoarce spre propria inimă. Bineînţeles, la început se vor speria de cât de vulnerabili sunt, dar când vor învăţa să accepte această teamă şi apoi să o lase să treacă prin ei, vor ajunge să se simtă confortabil cu sentimentele lor.

Conducătorii care merg pe calea integrării sunt nişte şefi excepţionali, pentru că pot comunica foarte clar respectul profund şi aprecierea pe care o au pentru celelalte fiinţe umane. Sunt de asemenea eficienţi, pentru că, la fel ca Altruiştii, recunosc graniţele şi limitările - mai ales pe cele din urmă. Pe măsură ce învaţă să se îngrijească cu adevărat şi să accepte că pot fi şi vulnerabili, sănătatea lor şi sentimentul de bunăstare se dezvoltă. Lucrează din greu, dar ştiu de asemenea când e timpul să se odihnească, să mănânce şi să se pună din nou pe picioare. Pentru a se relaxa, îşi aleg activităţi

care într-adevăr să îi facă să se simtă bine, nu să le satisfacă apetitul nesănătos sau să le crească sentimentul de trăiri intense.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

Pe măsură ce Conducătorii devin capabili să permită vulnerabilităţii lor să iasă la suprafaţă, învăţă să se întoarcă în Prezenţă şi să renunţe la imaginea de sine conform căreia era necesar să fie mereu puternici şi să controleze situaţia. Dacă persistă în acest fel de a acţiona, până la urmă ajung să se confrunte cu teama lor de bază - de a fi răniţi sau controlaţi de ceilalţi şi să înţeleagă rădăcinile acestei frici din viaţa lor personală. Pe măsură ce îşi rezolvă vechile temeri, devin din ce în ce mai puţin ataşaţi de *dorinţa lor de bază* de a se proteja constant.

Când o persoană scapă de *teama* şi de *dorinţa de bază*, tot ceea ce i s-a petrecut pe nivelele inferioare de dezvoltare este inversat. Acele trăsături ale Conducătorului care-l făceau să nu vrea să se bazeze decât pe sine şi să se afirme cu orice preţ se dizolvă, lăsând loc pentru a se dezvolta adevărata lui putere. Aceasta îi va permite să se abandoneze unui plan mai măreţ, dicolo de el însuşi. Cei care au făcut acest lucru au devenit adevăraţi eroi, cum ar fi Marthin Luther King, Jr., Nelson Mandela sau Franklin Roosevelt. Aceste persoane şi-au abandonat temerile legate de propria supravieţuire pentru a putea deveni instrumente ale unui scop înalt. („Dacă mă omoară, mă omoară. Eu renunţ la propria mea viaţă, dar viziunea continuă să trăiască.") Când *teama lor de bază* este depăşită devin foarte liberi, plini de inspiraţie şi nobleţe.

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

In adâncul sufletului, Conducătorii îşi amintesc de simpla bucurie a existenţei: satisfacţia deosebită a faptului că trăieşti, în special la nivel primar, instinctiv. Ei încă au într-o anumită măsură legătură cu puterea şi puritatea răspunsurilor instinctuale şi ne amintesc că şi acestea fac parte din ordinea Divină. Fără o

conexiune reală cu izvorul instinctelor noastre, nu avem acces la resursele necesare transformării.

Esenţa unui Conducător înlătură toate falsităţile şi politeţurile personalităţii, scoţând la iveală o manifestare simplă, lipsită de timiditate a adevărului. Oscar Ichazo numea această calitate „inocenţă", iar Conducătorilor le este cumva dor de inocenţa pe care au cunoscut-o în copilărie - la care au simţit că trebuie să renunţe pentru a fi puternici.

Ei exprimă de asemenea inocenţa ordinii naturale, în care toate creaturile din lume îşi manifestă natura. Pisicile se manifestă în mod inocent ca pisici, chiar dacă îşi urmăresc prada. La fel, păsările se manifestă inocent ca păsări şi peştii ca peşti. Doar umanitatea pare să-şi fi pierdut această capacitate. Am putea spune că natura Esenţială a Conducătorilor ne reaminteşte ce înseamnă să fii complet uman, o fiinţă vie, care funcţionează ca parte a unei oridini naturale vaste, perfect echilibrate.

„Dacă nu poţi să-ţi schimbi viaţa şi să devii asemeni unui copil, nu poţi pătrunde in împărăţia Cerurilor "

IISUS DIN NAZARET

Atunci când Conducătorii renunţă la propria lor voinţă, descoperă Voinţa Divină. In loc să încerce să devină puternici afirmându-şi propriul ego, se aliniază Puterii Divine. Atitudinea de eu-împotriva-lumii se transformă, ei observând că au un rol de jucat în lume, care le poate asigura nemurirea printre marii eroi şi sfinţi ai istoriei, dacă îl urmează cu adevărat. Conducătorul acesta are puterea de a-i inspira şi pe ceilalţi să fie eroici, influenţând omenirea poate pentru secole la rând.

Cei din tipologia a Opta îşi amintesc de asemenea de omnipotenţa şi puterea care apare când fac parte din realitatea Divină. Când ei înţeleg că Voinţa Divină nu este aceeaşi cu voinţa individuală, îşi sfârşesc războiul cu lumea şi descoperă că solidaritatea, puterea şi independenţa pe care le căutau sunt deja acolo şi fac parte din adevărata lor natură, ca şi din cea a oricărei

fiinţe umane. Când experimentează destul de profund acest lucru, sunt capabili să se relaxeze complet în A Fi, simţind că fac parte din lume şi descoperind misterul vieţii.

Adună punctajele celor 15 propoziţii pentru Tipologia a Opta. Rezultatul tău va fi între 15 şi 75. Următorul îndrumar te va ajuta să îţi descoperi sau să-ţi confirmi tipologia.

- 15 Probabil că nu faci parte dintr-o tipologie care se afirmă (Trei, Şapte sau Opt)
- 15-30 Probabil că nu faci parte din tipologia a Opta
- 30-45 Probabil că ai aspecte ale tipologiei a Opta sau un părinte în această tipologie
- 45-60 Probabil că ai tipologia a Opta ca şi component
- 60-75 Faci probabil parte din tipologia a Opta (dar poţi să faci parte totuşi din altă tipologie, dacă vezi că mai multe aspecte nu ţi se potrivesc)

Foarte des, cei din tipologia a Opta pot să greşească identificându-se cu tipologiile a Şaptea, a Şasea sau a Patra. Cel mai des, cei din tipologiile a Şasea, a Treia şi a Şaptea pot să greşească identificându-se cu tipologia a Opta.

CAPITOLUL 15

TIPOLOGIA A NOUA: PACIFICATORUL

VINDECĂTORUL

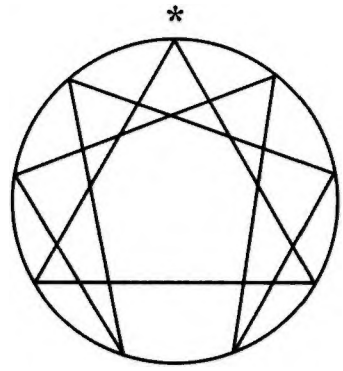
OPTIMISTUL

ÎMPĂCIUITORUL

CONSOLATORUL

UTOPICUL

NIMENI SPECIAL



Majoritatea oamenilor percep pacea ca pe o stare în care nu se întâmplă nimic rău sau în care nu se întâmplă mare lucru. Cu toate acestea, dacă ne-ar cuprinde pacea şi ne-ar dărui linişte şi o stare de bine, ar fi starea în care ceva bun se întâmplă. ”

E.B. WHITE

„ *Pacea are un preţ mare şi acest preţ se poate rezuma într-un cuvânt. Nu putem plăti preţul respectului de sine.* ”

WOODROW WILSON

„Oamenii au nevoie de activităţi externe, pentru că sunt inactivi în interior. ”

SCHOPENHAUER

„Indolenţa este o stare plăcută, dar îngrijorătoare: avem nevoie să facem ceva pentru a fi fericiţi. ”

WILLIAM HAZLITT

TESTUL RISO-HUDSON

DTA

pentru
Determinarea
Tipologiei şi a
Atitudinii

Acordaţi un punctaj între 1 şi 5 pentru fiecare dintre afirmaţiile următoare în funcţie de gradul său de veridicitate şi aplicabilitate în ceea ce vă priveşte, luând în considerare următoarea scară de valori:

1 ... Deloc adevărat
2 ... Rareori adevărat
3 ... Cât de cât adevărat
4 ... In general adevărat
5 ... Foarte adevărat

___ 1. Ceea ce se pare că le place cel mai mult oamenilor la mine este faptul că se simt în siguranţă în preajma mea.
___ 2. Nu mă deranjează să fiu în preajma oamenilor, nu mă deranjează nici să fiu singur - oricum e bine, atâta timp cât sunt împăcat cu mine însumi.
___ 3. Am găsit un anume echilibru în viaţa mea şi nu văd de ce ar trebui să-l tulbur.
___ 4. „Confortul'', în orice sens, este ceea ce mă interesează.
___ 5. Prefer să las pe celălalt să facă aşa cum vrea, decât să creez o dispută.
___ 6. Nu ştiu exact cum reuşesc, dar nu las nimic să mă afecteze.
___ 7. Sunt destul de uşor de mulţumit şi, în general, consider că ceea ce am îmi este de ajuns.
___ 8. Mi s-a spus că par distras şi absent - eu înţeleg tot ce se întâmplă, dar nu vreau să reacţionez la nimic.
___ 9. Nu mă consider a fi o persoană încăpăţânată, dar mulţi mi-au spus că odată ce mi-am pus ceva în gând pot să fiu foarte fixist.
___ 10. Majoritatea oamenilor se agită prea tare: eu sunt mult mai echilibrat şi stabil.

11. Trebuie să luăm ce ne dă viaţa, că oricum nu putem face mare lucru, în rest.
12. Înţeleg mai multe puncte de vedere şi am mai degrabă tendinţa să fiu de acord cu ceilalţi, decât să nu fiu de acord cu ei.
13. Cred că e mai important să pui în valoare aspectele pozitive, decât să amplifici lucrurile negative.
14. Am ceea ce s-ar putea numi o filozofie de viaţă, care mă ghidează şi mă susţine atunci când mi-e greu.
_15. în timpul zilei, fac tot ceea ce este de făcut, dar la sfârşitul zilei, mă pricep foarte bine să mă relaxez şi să mă destind.

Vezi pagina 496-497 pentru interpretarea punctajului.

TIPUL NOUĂ - PACIFICATORUL

- **Frica de bază** - de pierdere şi separare, de anihilare
- **Dorinţa dc bază** - de a-şi menţine stabilitatea interioară şi pacea sufletească
- **Mesajul superegoului** - Eşti bine atâta timp cât cei din jurul tău sunt bine.

„Mă las purtat de val"

Tipul calm, retras, şters: receptiv, agreabil, complezent

Am numit tipul nouă „Pacificatorul" pentru că, mai mult decât oricare alt tip de personalitate, e devotat găsirii păcii interioare şi exterioare atât pentru el cât şi pentru cei din jur. Deseori, sunt căutători spirituali, cu o dorinţă aprinsă de a fi conectaţi cu universul, precum şi cu ceilalţi oameni. Depun eforturi pentru a-şi menţine pacea interioară, precum şi pacea şi armonia mediului care îi înconjoară. Problemele întâlnite la tipul Nouă sunt fundamentale întregii munci de transformare interioară: trezire vs. adonnirea faţă de adevărata natură, prezenţă vs. transă, tensiune vs. relaxare, pace vs. durere, uniune vs. separare.

Ca o ironie a sorţii, acest tip de personalitate atât de orientat către munca spirituală este centrul Triadei Instinctuale şi, probabil, tipul cel mai înrădăcinat în lumea fizică şi în propriul corp fizic. Contradicţia este elucidată dacă ne dăm seama că acest tip este fie într-o legătură foarte strânsă cu virtuţile sale instinctive şi are o mare putere elementală şi magnetism personal, fie sunt separaţi de puterea instinctuală şi pot fi retraşi, deconectaţi de lumea reală.

Pentru a compensa separarea de energiile instinctuale, ei se retrag în fantezii mentale şi emoţionale (motiv pentru care se poate ca Nouă să se confunde cu tipurile Cinci sau Şapte - tipuri intelectuale
- sau cu Doi sau Patru - tipuri sentimentale).

Mai mult, când energiile instinctuale şi-au pierdut echilibrul, folosesc aceste energii împotriva propriei persoane, ca baraj în calea propriei puteri, astfel încât psihicul lor devine static şi inert. Când energia nu le este folosită, stagnează ca un lac primăvăratic suprasaturat de apă, care împiedică fluxul izvoarelor care îl alimentează. Pe de altă parte, dacă energiile le sunt echilibrate şi sunt în legătură cu centrul lor instinctual, sunt ca un mare rău, care poartă totul cu el, fără ni ci un efort.

Uneori numim tipul Nouă *„Coroana Eneagramei”* pentru că se află în vârful simbolului şi pare că îl include în întregime. Tipul nouă poate avea puterea lui Opt, simţul distracţiei şi aventurii asemeni tipului Şapte, simţul răspunderii caracteristic lui Şase, intelectualismul lui Cinci, creativitatea lui Patru, atractivitatea tipologiei Trei, generozitatea lui Doi şi idealismul tipului Unu. Cu toate acestea, ceea ce le lipseşte, în general, este *simţul identităţii proprii.*

Paradoxal, singurul tip cu care Nouă nu seamănă este chiar tipul Nouă însuşi. A avea individualitate, a te afirma faţă de ceilalţi, este o idee foarte înspăimântătoare pentru Nouă. Ar prefera să se contopească cu altă persoană, sau să îşi urmeze, în tăcere, propriile reverii.

Red, un consultant în afaceri foarte cunoscut la nivel naţional, ne spune despre tendinţa lui:

„Sunt conştient că mă concentrez asupra altor oameni, întrebându-mă cum sunt, cum şi unde trăiesc etc. In relaţia cu alţii, mi se întâmplă foarte des să renunţ la planurile mele, pentru a face

pe plac sau a fi de ajutor altuia. Trebuie să fiu atent la tendinţa mea de a sacrifica prea mult pentru alţii, în defavoarea nevoilor mele. ”

Tipul Nouă ne arată tendinţa universală de a ignora greutăţile vieţii şi de a căuta pace şi confort printr-un fel de amorţeală a sufletului. Ei reacţionează la durere şi suferinţă printr-o stare de pace prematură, fie că aceasta este o falsă stare spirituală, fie că este o negare profundă. Mai mult decât oricare alt tip de personalitate, Nouă demonstrează tendinţa de a fugi de paradoxurile şi tensiunile vieţii prin încercări de a le ocoli, sau căutând soluţii simple şi nedureroase pentru a-şi rezolva problemele.

Cantonarea numai în partea plăcută a vieţii nu este un lucru rău, bineînţeles, ci doar o abordare limitată şi limitantă. Dacă tipul Nouă se protejează de frig şi ploaie prin ideea că orice e rău va trece, celelalte tipuri au şi ele punctele lor de vedere distorsionate. De exemplu, tipul Patru se concentrează pe propriile răni şi victimizări, tipul Unu pe tot ceea ce e în neregulă cu lumea, şi aşa mai departe. Tipul Nouă, contrastant, se concentrează pe partea bună a vieţii, pentru ca pacea şi echilibrul lor interior să rămână neclinitite. Dar, decât să nege lucrurile rele, ar trebui să înţeleagă că toate perspectivele prezentate de celelalte tipuri sunt şi ele adevărate. Tipul Nouă trebuie să înveţe să reziste tentaţiei de a evada în lumina albă a Divinului sau în starea de Buddha, numai pentru a scăpa de lumea reală. Nu trebuie să uite că singura cale de a trece de o problemă este să o accepţi şi să îi faci faţă.

MODELUL COMPORTAMENTAL ÎNVĂŢAT ÎN COPILĂRIE

‚Modelul copilăriei care este descris aici nu determină tipologia. In schimb, descrie tendinţele observabile în copilăria timpurie, care au un impact puternic asupra relaţiilor adulte ale persoanei. ”

Mulţi din tipul Nouă povestesc că au avut copilării fericite, dar aceasta nu e, întotdeauna, adevărat. în perioadele dificile ale

copilăriei, tinerii Nouă au învăţat să facă faţă *disociindu-se de evenimentele ameninţătoare sau traumatice din jurul lor*, adoptând rolul de Pacificator sau Mediator, în conflictele de familie. Au învăţat că cea mai bună metodă de a menţine armonia în familie este să „dispară" şi să nu mai incomodeze pe nimeni. Au învăţat că dacă nu cer nimic şi nu au prea multe aşteptări - pe scurt, dacă sunt copii uşor de întreţinut - pot să se protejeze, calmându-i astfel şi pe mami şi pe tati. (Intr-un sistem familial disfuncţional, termenul care se aplică pentru acest caz este „copil pierdut"). Sentimentul lor este că „Dacă apar şi îmi spun părerea, voi crea şi mai multe probleme, aşa că, dacă ma fac nevăzut şi nu deranjez pe nimeni, familia va rămâne unită."

Georgia, cunoscut terapeut, practică o muncă de transformare şi dezvoltare interioară de mulţi ani.

„Mama era alcoolică şi era foarte temperamentală, astfel că mare parte din energia mea, în copilărie, era folosită pentru a nu-i sta în cale şi a nu deranja nimic. Am învăţat să stau deoparte, în viaţă, să mă acomodez nevoilor altora. Mi-era teamă că nu aş fi iubită de nimeni dacă aş fi asertivă şi m-aş impune. Am ales să trăiesc o viaţă interioară, ceea ce mi-a fost foarte benefic, m-a ferit de confmntări cu ceilalţi. "

Cei din tipul Nouă au crescut convinşi că nu le este permis să aibă nevoi, să se impună, să se enerveze, să le facă greutăţi părinţilor. Ca rezultat al acestui fapt, ei nu ştiu să fie destul de asertivi şi să se afirme independent de părinţi sau de alte persoane importante din viaţa lor. Au învăţat să trăiască în fundal, în culise, unde nimic nu-i poate atinge. Ca adulţi, mintea lor e atât de plină de nevoile şi planurile celor cărora încearcă să se conformeze, încât sunt deseori incapabili să audă vocea propriilor nevoi şi dorinţe.

Au învăţat, de asemenea, să-şi reprime furia sau voinţa într-atât încât au devenit inconştienţi că au şi asemenea sentimente. Sunt obişnuiţi să se conformeze cu orice le aduce viaţa sau persoanele din jurul lor. Foarte rar li s-a întâmplat să se întrebe ce vor, cc gândesc, ce simt ei cu adevărat. Prin urmare, e nevoie de sondări profunde pentru a ajunge la răspunsurile acestor întrebări.

Red a petrecut ani întregi confruntându-se cu problema furiei reprimate şi a umilinţei sale:

„Simt foarte clar că am fost lăsat mereu în pace pentru că am fost un băieţel atât de cuminte. Mama mereu povesteşte altora că eram un îngeraş, pentru că putea să mă lase singur ore în şir şi mă amuzam singur. Cred că mama este tipul Nouă şi am preluat mult din filozofia ei de viaţă... Când apăreau conflicte între ea şi tata, folosea mereu expresii că nu clătina barca şi dacă nu ai ceva frumos de spus, mai bine nu spui nimic. Altă expresie favorită de-a ei era pentru un dans e nevoie de doi, care era felul ei de a-mi spune că putea încheia un conflict prin refuzul de a participa la el. ”

în familii foarte disfuncţionale, tânărul Nouă poate să fi fost traumatizat fizic, emoţional sau chiar sexual. Aceştia învaţă să se protejeze de sentimente intolerabile prin disociere sau închidere. Pe de o parte, poate fi o binecuvântare că nu sunt conştienţi de amintirile traumatizante sau de furia lor ascunsă, dar, pe de altă parte, din asta rezultă inhibarea capacităţii lor de a se lăsa atinşi, profund şi intens de realitatea înconjurătoare. Asemenea persoane pot să se piardă în propriile fantezii sau să trăiască aproape exclusiv bazându-se doar pe ceea ce e paşnic şi pozitiv în mediul lor - chiar dacă ulterior s-ar adeveri că sunt doar iluzii.

Andre e un agent imobiliar de succes într-o zonă metropolitană importantă. Mare parte din succes i se datorează firii lui naturale şi neimplicate, trăsături obişnuite ale tipului Nouă, dobândite, însă, cu un preţ foarte scump.

„Mama a fost deprimată mare parte a copilăriei mele. Ştiam că voi fi cu atât mai în siguranţă cu cât nu-i stăteam ei în cale, aşa că încercam să mă conformez cât mai mult şi să mă pierd înfundai, pe cât posibil. Evadam în grădina bunicii mele, unde îmi plăceau copacii înalţi şi colecţia ei de animale. ”

SUBTIPOLOGIILE ÎN FUNCŢIE DE ARIPĂ

TIPUL NOUĂ CU ARIPĂ OPT: ARBITRUL

Exemple de personalităţi: Ronald Reagan, Gerald Ford, Lady Bird Johnson, Kevin Costner, Sophia Loren, Walter Cronkite, Whoopi Goldberg, Janet Jackson, Ringo Starr, Ingrid Bergman.

Subtipul sănătos: Aceşti indivizi îmbină forţa interioară şi rezistenţa cu capacitatea de a fi agreabili şi de a-i mângâia pe ceilalţi. Sunt în acelaşi timp puternici şi delicaţi, capabili să relaţioneze foarte uşor cu oamenii dar şi cu lucrurile; mediază oamenii şi diminuează conflictele. Caută mereu proiecte noi, pentru a-şi schimba, periodic, rutina. Sunt practici şi îi preocupă nevoile proprii imediate, precum şi aspectele fizice şi financiare care îi înconjoară. Mai sociabili decât celălalt subtip, preferă, în general, să lucreze în echipă. Excelează în profesii de întrajutorare şi consultanţă şi pot fi foarte eficienţi în afaceri, cu precădere în negocieri şi resurse umane.

Subtipul mediu: Le place să se afle în societate şi să se distreze şi sunt tentaţi să se piardă în senzualitate sau obişnuinţe confortabile care îi pot împiedica să se focalizeze asupra scopurilor importante. Pot fi încăpăţânaţi şi defensivi, au tendinţa de a sta fix pe poziţie şi de a nu asculta de nimeni. Majoritatea sunt persoane temperamentale şi e dificil, de regulă, să ne dăm seama ce le declanşează atitudinile instabile: ameninţările îndreptate împotriva propriei bunăstări sau a familiei, slujbei, sau crezurilor - sunt motivele cele mai des întâlnite. Pot fi brutali şi explozivi, pentru ca apoi să revină brusc la o stare de calm şi placiditate.

TIPUL NOUĂ CU ARIPĂ UNU: - VISĂTORUL

Exemple de personalităţi: Abraham Lincoln, Regina Elisabeta a 2-a, Cari Jung, George Lucas, Audrey Hepbum, Dama Margot Fonteyn, Rose Kennedy, Walt Disney, Garrison Keillor, Nonnan Rockwell.

Subtipul sănătos: Persoanele din acest subtip sunt imaginative şi creative, de multe ori capabile să sintetizeze mai multe şcoli de gândire sau mai multe puncte de vedere într-o singură viziune a unei lumi ideale. Sunt foarte iscusiţi la formele nonverbale de comunicare (artă, instrumente muzicale, dans, sport, lucrul cu animalele sau natura) şi pot prospera pe deplin în firmele şi instituţiile mari. Sunt tipic prietenoşi şi reconcilianţi, dar cu un simţ al scopului foarte ascuţit, mai ales când vine vorba de propriile idei. Buni ca terapeuţi.

consilieri sau preoţi, echilibrează trăsăturile lor de buni ascultători, lipsiţi de prejudecăţi, cu dorinţa de a-i ajuta pe ceilalţi.

Subtipul mediu: Vor ordine în exterior, pentru a putea avea ordine în interior. Tind să se implice în activităţi şi afaceri nonesenţiale, neimportante. Pot fi energici, dar într-un mod detaşat şi neimplicat, ceea ce intervine în calea abilităţii lor de a urma ţeluri de lungă durată sau de a coopta pe alţii în atingerea lor. Sunt mai rezervaţi şi mai puţin aventurieri decât cei din subtipul Nouă cu aripă Opt şi îşi exprimă furia cu mari restrângeri şi indignare. Sunt, de asemenea, preocupaţi de respectabilitatea şi imaginea lor în societate şi, în multe cazuri, se simt din punct de vedere moral superiori altor clase, culturi sau stiluri de viaţă. Se întâmplă să aibă o latură puritană, precum şi o latură perfecţionistă, ordonată şi tipicară.

VARIANTELE INSTINCTUALE

INSTINCTUL DE AUTOCONSERVARE AL TIPULUI NOUĂ

Căutătorul de confort. Dintre persoanele de nivel mediu, această variantă cuprinde pe cei plăcuţi, calmi, care nu cer mult de la viaţă. Preferă plăcerile simple, care sunt mereu la îndemână - mese la cel mai apropiat restaurant fast-food, vizionarea reluărilor emisiunilor preferate la televizor sau relaxarea într-un scaun confortabil. De regulă, nu sunt persoane ambiţioase, deşi ar putea fi foarte talentaţi. Confruntaţi cu anxietatea, se ascund în muncă - rutine şi activităţi doar pentru a face ceva - şi preferă să se ocupe de activităţi minore, pentru a nu se implica în proiecte mari. Devin din ce în ce mai atraşi de recompense mici, ca o compensaţie pentru că nu pot avea idealuri reale - dar păstrează mereu o anxietate de fond, aceea de a nu îşi satisface de fapt nevoile reale.

Inerţia tipului Nouă se vede cel mai clar la această variantă insinctuală. Apatia şi indiferenţa faţă de propria persoană îi pot duce la dificultăţi de mobilizare pentru a obţine ceea ce vor cu adevărat sau pentru a-şi împlini nevoile reale de autoconservare. Folosesc tot mai mult mâncarea şi băutura pentru a-şi reprima sentimentele de furie şi anxietate şi sunt adesea gurmanzi cu

predispoziţie la dependenţă. Nu vor ca stările lor plăcute să fie deranjate de alţii şi deseori opun rezistenţă prin pasivitate, rămân tăcuţi, cu încăpăţânare.

La nivelul inferior, nesănătos, cad într-o apatie profundă în ce priveşte viaţa lor şi pot deveni vlăguiţi, şterşi şi neproductivi. Ajung să fie „legume cronice de canapea", închişi emoţional şi irosindu-şi, încet, sănătatea, relaţiile şi posibilităţile. Dependenţele sunt des întâlnite.

INSTINCTUL SOCIAL AL TIPULUI NOUĂ

O familie fericită. Dintre persoanele de nivel mediu, aceştia sunt indivizii care sunt cel mai interesaţi să adune oamenii împreună sau să-i împace. Le place să fie implicaţi în societate, să ia parte la orice se întâmplă, dar se împotrivesc să fie ţinta prea multor aşteptări. Pot fi emoţional şi psihic decuplaţi, dar în acelaşi timp implicaţi fizic. Au multă energie şi le place să fie mereu activi în cadrul unor structuri definite, bine cunoscute. Nu îi deranjează munca sau să le fie altora de ajutor, dar le place să ştie foarte clar de la început ce se aşteaptă de la ei. Pot fi surprinzător de conformişti şi convenţionali, în sensul că vor împlini aşteptările cercului social, dar se şi tem să nu îşi piardă identitatea, să devină o „clonă" sau o „anexă" a cuiva.

Neîncrederea în propria lor valoare, precum şi dorinţa de a le face pe plac celorlaţi îi detennină să aibă dificultăţi în a refuza ceva sau pe cineva. Deseori ajung să-i respingă, de regulă printr-o atitudine pasiv-agresivă. încercările de a face pe plac celorlaţi îi vor face să fie împrăştiaţi şi deziluzionaţi, ca persoanele de nivel mediu din tipul Şapte. în general, au dificultăţi în a-şi stabili ţeluri individuale şi au probleme în a-şi urma intenţiile până la capăt.

La nivel inferior, nesănătos, cei din varianta socială ajung să se resemneze şi să fie deprimaţi de lipsa lor de evoluţie. Neputinţa şi nesiguranţa acută sunt, de regulă, mascate de platitudinea emoţională. Ocazionalele manifestări de furie şi indignare îi pot îndepărta pe cei din jur, amplificând, astfel, sentimentul lor de izolare socială.

INSTINCTUL SEXUAL AL TIPULUI NOUĂ

Contopire. Dintre persoanele de nivel mediu, varianta sexuală a tipului Nouă tinde să se conecteze la calităţile energetice ale celuilalt.

Sunt întâlniţi deseori gravitând în jurul persoanelor agresive şi se întâmplă să prezinte chiar şi ei minore trăsături agresive. Sunt mai temperamentali decât celelalte două variante şi furia lor este foarte uşor declanşată, dacă simt că le este ameninţată legătura cu alţii. Caută un parteneriat perfect, gândesc în termeni de „viaţa noastră", mai degrabă decât „viaţa mea". E ca şi cum ar vrea ca ceilalţi să fuzioneze cu ei. Deseori idealizează persoana ce le stă alături, refuză să-i vadă defectele, dar pot deveni şi foarte critici şi să ceară mult, mai ales dacă au o aripă Unu. Complimentele adresate celuilalt sunt de fapt complimente adresate sieşi - ceea ce se aplică şi pentru insulte şi dezamăgiri.

Persoana-pereche devine centrul de gravitaţie, axul de susţinere al subtipului variantei sexuale. Ca rezultat al acestui fapt, ei nu reuşesc să îşi dezvolte o personalitate/identitate cu adevărat proprie sau un simţ al independenţei. Pot fi foarte romantici şi asemănători tipului Patru. Alte elemente caracteristice pot fi considerate fanteziile nerealiste de salvare, complexul „Cenuşăreasa", o minte visătoare şi agăţarea de gâtul persoanei iubite.

La nivelul inferior, nesănătos, devin foarte disociaţi şi deprimaţi, dând senzaţia că le lipseşte nucleul sinelui. Neputând să fuzioneze complet cu un altul, se simt pierduţi. Fantezii despre persoana iubită se amestecă laolaltă cu fantezii de ură şi răzbunare, acestea din urmă fiind foarte rar întâlnite în comportamentul real.

Ajung fie să fie implicaţi într-o relaţie foarte dependentă, fie vagabondează prin viaţă, pierduţi, aşteptând să apară vreuna. Nu se regăsesc pe sine şi de aceea pot considera şinele ca fiind o parte a unei relaţii trecute („Meg şi eu ne iubeam foarte mult, eram un cuplu foarte îndrăgostit. îmi lipseşte foarte mult, acum că ea a murit.")

PROVOCĂRILE CARE DETERMINĂ EVOLUŢIA TIPULUI NOUĂ

Majoritatea persoanelor din tipologia Nouă se vor întâlni la un moment dat cu următoarele piedici şi probleme. Observând aceste tipare, prinzându-ne „cu mâţa-n sac" sau pur şi simplu conştientizând reacţiile noastre subconştiente obişnuite, facem un pas foarte important în a ne elibera de aceste aspecte negative.

SEMNALUL DE TREZIRE PENTRU TIPOLOGIA NOUĂ: CONFORMAREA

„ Nu-mi pasă. Nu contează pentru mine. "

începând cu nivelele medii, persoanele de tip Nouă simt tentaţia puternică de a le face pe plac altora de teamă că, dacă se lasă prinşi în vreun conflict, vor pierde legătura cu lumea. De exemplu, dacă un soţ îşi întreabă perechea „Unde vrei să ieşim în seara asta?", o persoană de tipul Nouă ar răspunde „Nu mă interesează, dragă - unde vrei tu să mergem îmi convine şi mie."

NIVELELE DE DEZVOLTARE ALE TIPULUI NOUĂ

SĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 1 *Stăpân pe sine*
Neîmblânzit

Renunţă cu totul la ideea că prezenţa lor în lume este nedorită sau lipsită de importanţă; astfel, pot fi cu adevărat în legătură cu sine şi cu cei din jur. Paradoxal, îşi realizează şi dorinţa lor principală - de a avea echilibru interior şi pace sufletească. Ca rezultat al faptului că sunt mereu în contact cu ei înşişi, devin stăpâni pe sine, dinamici, senini şi prezenţi.

Nivelul 2 *Necomplexaţi*
Paşnici/împăcaţi

Se concentrează pe mediu sau pe relaţii în general, căutând să menţină o stabilitate armonioasă în interior şi în exterior. Autopercepţie: „sunt calm, bun şi calculat.”

Nivelul 3 *Altruişti*
Consolatori/reconcilianţi.

îşi întăresc percepţia de sine creând şi menţinând pace şi armonie în lumea din jurul lor. îşi folosesc abordarea răbdătoare şi echilibrat-obiectivă pentru a media conflicte şi a alina pe alţii. Deseori, sunt persoane cu o imaginaţie bogată, inspirându-i pe cei din jur cu o viziune pozitivă şi vindecătoare asupra vieţii.

MEDIU

Termeni cheie:

Nivelul 4 *Modeşti*
Şterşi
Agreabili

încep să se teamă că disputele din vieţile lor le vor sfărâmă pacea sufletească, aşa că adoptă metoda conformării cu ceilalţi, pentru a evita potenţiale conflicte. Consideră multe subiecte ca fiind lipsite de importanţă şi nemeritorii de a fi discutate şi vor începe să accepte lucruri pe care nu le vor cu adevărat.

Nivelul 5 *Detaşare*
Complacere

Se îngrijorează că orice schimbări semnificative sau sentimente mai puternice le-ar putea distruge fragila stare de pace, aşa că îşi aranjează vieţile în aşa fel încât nimic să nu îi afecteze. Se pierd în rutine şi obiceiuri confortabile şi activităţi minore.

Nivelul 6 *Resemnare*
Minimalizare

Se tem că alţii ar putea aştepta de la ei reacţii care ar putea isca anxietăţi şi distruge pacea lor interioară, astfel că minimalizează importanţa problemelor şi încearcă să ţină lumea la o oarecare

distanţă. Se târăsc stoic prin viaţă, agăţaţi de o minte visătoare şi reprimându-şi furia.

NESĂNĂTOS

Termeni cheie:

Nivelul 7 *Reprimare*
Neglijenţă

Le e frică de posibilitatea că realitatea i-ar putea forţa să îşi rezolve problemele, ceea cc e probabil adevărat. Reacţionează prin apărarea iluziei că totul e în regulă şi rezistenţa încăpăţânată la eforturile altora de a-i face să îşi confrunte problemele. Sunt deprimaţi, neproductivi, tară vlagă.

Nivelul S *Disociere*
Dezorientare

Sunt atât de disperaţi să se agaţe de orice fărâmă de pace şi linişte interioară, încât se tem să facă faţă realităţii. încearcă să respingă din conştienţă orice i-ar putea afecta, prin disociere şi negare. Par dezolaţi, amorţiţi, neajutoraţi, aproape amnezici uneori.

Nivelul 9 *Abandon de sine*
,, Dispariţie ”

Persoanele tip Nouă patologic se simt complet lipsiţi de capacitatea de a face faţă realităţii. Se retrag complet în mintea lor şi devin complet refractari. Pot încerca să elimine cu totul conştientizarea lumii din jur pentru a-şi salva iluziile de pace, fragmentându-se în subpersonalităţi.

Pe scurt, tipul Nouă deprinde obiceiul de a spune „da” lucrurilor pe care nu vor, de fapt, să le facă. Această strategie evită dispute pe moment, dar pe plan de lungă durată, inevitabil duce la regrete şi resentimente, de ambele părţi. Mai mult, aceste resentimente acumulate dau naştere unui comportament pasiv-agresiv - spun că sunt de acord să facă ceva, dar nu fac lucrul respectiv - fapt care duce, ulterior, la dispute şi neînţelegeri mai mari şi mai severe. Sunt,

de asemenea, în pericol de a fi folosiţi de cei din jur şi de a se profita pe seama lor, de vreme ce sunt dispuşi să plătească un preţ atât de mare pentru a păstra „pacea".

Hope, terapeută talentată, recunoaşte acest tipar la ea însăşi:

„Am fost mereu prea tăcută, retrasă şi delăsătoare, dată la o parte. îmi amintesc situaţii in care ar fi trebuit să acţionez, să mă apăr pe mine sau pe alţii, şi nu am făcut-o, de teamă să nu isc vre-un conflict, să nu înrăutăţesc sitaţia şi din dorinţa ca toată lumea din jur să se înţeleagă bine. Mare parte din viaţa mea mi-am sub-afirmat abilităţile, fie la sport sau în cariera profesională, astfel încât să pot sta pe tuşă şi să nu ies în evidenţă. Era foarte important pentru mine să ajut pe alţii să fie pe primul loc, în loc să mă afirm eu. "

Acomodarea şi menţinerea în umbră marchează începutul „dispariţiei" lor. Mai degrabă decât să se afirme şi să îşi asume riscul de a îndepărta pe unii sau pe alţii din jurul lor, ei preferă să se camufleze, să se ascundă în roluri convenţionale, în spatele unor platitudini sau sloganuri. Cu cât anxietatea şi conflictele se amplifică, cu atât persoanele tip Nouă sunt mai invizibile. Asta se întâmplă pentru că încearcă să se adapteze circumstanţelor, să „nu incomodeze" pe nimeni, dar îşi pierd identitatea şi independenţa, pe parcurs.

Hope ne indică un astfel de moment critic, de schimbare profundă:

„In clasa întîi încă mai afişam ceva simţ al independenţei şi personalităţii proprii. Intr-o zi i-am spus învăţătoarei că nu vreau să scriu pe caiet ce a scris ea pe tablă. A venit la mine şi mi-a scuturat bărbia cât de tare a putut. Din acel moment încoace, niciodată nu am mai fost un copil dificil, nici la şcoală, nici la biserică... Am devenit o „fetiţă cuminte" şi făceam tot ceea ce mi se spunea".

„DA" ÎN LOC DE „NU"

Gândeşte-te la momentele în care te-ai conformat planurilor, preferinţelor şi alegerilor altora, îngropând propriile tale dorinţe. Ce a însemnat asta pentru simţul tău de implicare,

pentru legătura cu tine şi cu experienţele proprii? Ţi-a displăcut ideea dc a trebui să-i urmezi pe ceilalţi? Ce ai făcut cu propriile tale dorinţe? Ce credeai că vei câştiga, sacrificându-le?

Rolul social: Nimeni Special

Persoanele tip Nouă, de regulă îşi creează un rol social, considerându-se lipsiţi de unicitate, banali, neînsemnaţi. Ei sunt modeştii care sunt mulţumiţi să stea în fundal şi să nu deranjeze restul lumii. („Nu-mi cumpăra un cadou de ziua mea. Ştiu oricum că mă iubeşti.") Ei simt că propria prezenţă, părere şi implicare nu au nicio importanţă sau consecvenţă. Oricât de limitativ ar fi, acest comportament le oferă multă siguranţă şi satisfacţie - le permite să îşi minimalizeze speranţele şi aşteptările astfel încât să nu ajungă vreodată să simtă frustrare, respingere, furie sau dezamăgire.

Rolul social al tipului Nouă nu este uşor de cuprins, deşi devine palpabil, odată întâlnit personal, faţă-n faţă. Personalitatea tipului Nouă e ca un inel cu piatră, sau ca rama unui tablou. Atenţia lor este concentrată asupra pietrei sau a tabloului, nu asupra propriei persoane, iar simţul identităţii sau respectul de sine cresc dacă sunt implicaţi într-o relaţie (fie ea şi imaginară) cu o persoană pe care ei o percep ca fiind mai valoroasă.

Considerându-se lipsiţi de trăsături speciale, dobândesc un bun camuflaj, abilitatea de a se confunda cu fundalul, unde nimeni şi nimic nu îi va atinge, precum şi speranţa că, dacă nu îşi poartă singuri de grijă, alţii vor observa umilinţa şi nevolnicia lor şi le vor sări în ajutor. Dacă stau pe poziţiile lor ascunse, viaţa nu le va scoate în cale suferinţă, durere sau tragedii. Din păcate, lucrurilc nu stau aşa — plasându-se în ultimul rând, tind spre singurătate şi depresie. Oportunităţile zboară pe lângă ei şi cei din jur încep să nu îi mai ia în serios.

Philip este un profesor universitar distins, a cărui viaţă academică activă ascunde propria imagine de sine:

„ *Mi-am trăit viaţa cu sentimentul că sunt lipsit de importanţă. Mereu am crezut că alţi oameni contează mai mult decât mine, că ei ar trebui să fie luaţi primii în considerare, că nevoile lor sunt*

mai importante decât ale mele. Un bun exemplu pe care vi-l pot da este felul în care am abordat problemele de sănătate. Dacă prezint ceva simptome, fac abstracţie de ele şi merg mai departe. Pe de altă parte, dacă vreunul din copiii mei se îmbolnăvea câtuşi de puţin când erau mici, îi duceam de urgenţă la doctor. ”

Lăsat în voie, rolul acesta social le poate reduce considerabil nivelul de energie şi încrederea în capacitatea lor de a face faţă vieţii. Devin deprimaţi, obosesc foarte repede şi foarte uşor, ajung să necesite din ce în ce mai multe ore de somn. Orice curs de acţiune pozitiv se apropie din ce în ce mai mult de imposibil.

MERIT

Fă o listă cu lucrurile din viata ta care te stimulează. Nu te cenzura. Ce fel de persoană ai **fi,** dacă ai putea? Ce paşi ai putea face azi, pentru a deveni acea persoană? Sau săptămâna asta? Sau anul acesta?

Lene şi uitare de sine

„A muri nu e mare lucru. Să nu trăieşti cu adevărat este înspăimântător. ”

VICTOR HUGO

Lenea tipului Nouă derivă din dorinţa de a nu îşi implica întreaga fiinţă în activitatea pe care o întreprinde. Nu sunt neapărat leneşi în ceea ce priveşte lucrurile de zi cu zi - din contră, pot fi foarte harnici la servici, la conducerea unei afaceri sau la întreţinerea unei case. Lenea lor este una internă, spirituală, care le provoacă dorinţa de a nu fi afectaţi sau atinşi de realitate. Nu vor să fie prezenţi în propria viaţă într-un mod activ, să aibă iniţiativă. Astfel, chiar şi persoanele tip Nouă de nivel mediu se cuplează pe pilot automat, pentru ca viaţa să fie mai puţin concretă şi ameninţătoare. Intr-un fel de a spune - viaţa e trăită de la distanţă.

Această lene este, prin urmare, o lene de a-şi aminti de sine sau de a-şi conştientiza propria identitate. Nu investesc energie în a lua

legătura cu ei înşişi, cu ceilalţi sau cu lumea din jur. A ne identifica cu instincte şi cu corpul înseamnă a ne conştientiza mortalitatea. Preferă să se agaţe de anumite stări interioare confortabile sau să se identifice cu ceva dincolo de propria persoană, chiar să îşi *obtureze propria conştienţă,* astfel încât să nu îi atingă întregul concept de mortalitate. Lumea trece într-un plan neclar şi persoanele tip Nouă se simt în siguranţă pe seama sacrificării propriei energii şi vitalităţi.

în ciuda faptului că sunt buni căutători spirituali, ei încearcă, de cele mai multe ori, să obţină beneficiile psihologice şi emoţionale ale muncii interioare prin a face opusul scopului de a fi prezenţi. Se decuplează, amorţindu-se în faţa adevăratelor sentimente, disociindu-se de realitate dar totuşi, aşteptându-se să funcţioneze fără efort în cadrul ei. Ironic, îşi doresc să existe uniunea între lume şi ei înşişi, dar ajung să obţină doar falsa pace a disocierii şi amorţelii - firul păcii este atât de fin întins încât orice îl poate rupe. Ca şi orice alt proiect al egoului, este sortit eşecului.

Amorţeală şi uitare de sine

Oricât de paradoxal ar suna, persoanele tip Nouă creează şi menţin simţul identităţii, fiind decuplaţi de propria persoană, neconştientizându-şi individualitatea. Toate celelalte tipuri de personalitate depun eforturi pentru a-şi crea şi menţine o personalitate deosebită şi individuală - de exemplu, tipul Patru rămâne mereu pierdut printre propriile sentimente şi stări interioare, tipul Opt mereu încearcă să se afirme într-un fel sau altul.

Tipul nouă contrastează, metoda lor de a-şi crea o personalitate constând în a se detaşa de aceasta. Mai degrabă *se concentrează pe relaţiile cu cei din jur.* E ca şi cum ar fi încăperea în care se adună alţii, sau pagina unui album foto, pe care pozele altora sunt păstrate. Astfel, simţul lor de sine este o „capablitate negativă" de a se îngriji de alţii, şi nu de ei inşişi.

Asta permite persoanelor de tipul Nouă, de nivel sănătos, să fie un sprijin foarte puternic pentru cei din jur. Dar principala lor greşeală este convingerea că, pentru a păstra legătura cu ceilalţi, trebuie să se

deconecteze şi să se îndepărteze de sine. Le provoacă şi probleme, pentru că, pentru a-şi hrăni capacitatea negativă, trebuie să opună tot mai multă rezistenţă la ceea ce le-ar ştirbi sentimentul de armonie şi conexiune. Simţul lor de sine depinde de alungarea multor impresii externe. In special, trebuie să se opună oricărui lucru care le-ar scoate în evidenţă furia, durerea, frustrarea, sau oricare alt sentiment negativ.

In exterior pot părea foarte activi, dar asta este doar o mască, o evitare a problemelor. Se agită şi se ocupă de tot felul de nimicuri, pentru a amâna rezolvarea chestiunilor importante. în această stare, nu înţeleg de ce lumea din jur devine frustrată pe seama lor. Nu deranjează pe nimeni, deci de ce ar fi cineva supărat pe ei? Ei nu conştientizează cât de frustrante pot fi pentru ceilalţi reacţiile lor neadecvate; le scapă şi faptul că îşi construiesc singuri capcana de care se tem cel mai mult: detaşarea şi lipsa de răspundere a persoanelor de tip Nouă mediu-nesănătos va aduce după sine separarea şi pierderea celor dragi.

E foarte important să înţeleagă că amorţeala nu e relaxare. Ba chiar din contră, aceasta presupune menţinerea de tensiuni fizice. Când suntem relaxaţi, suntem conştienţi de respiraţie, de senzaţiile corpului, de împrejurimi. Adevărata pace e vie şi energică, nici pe departe detaşarea dezinteresată din cazul lor.

Andre continuă:

„In cel mai rău caz, mă simt amorţit. Nici măcar deprimat, doar amorţit. Cele mai mici lucruri pot părea poveri imense. Se întâmplă să treacă ore întregi, timp în care eu mă uit pe fereastră şi îmi zboară mintea aiurea sau înţepenesc în faţa televizorului şi tot schimb canalele. Timpul se opreşte, pur şi simplu. E ca şi cum aş deveni un zombi. Sunt capabil să funcţionez, în ce priveşte slujba mea şi aparenţa prietenoasă, dar înăuntru mă simt complet decuplat, scos din priză. Găsirea unui drum în viaţă are, parcă, un gust de speranţă deşartă. ”

DECUPLAREA

Când ţi-ai dat seama că te-ai „decuplat” şi te-ai pierdut de tine pentru o bucată considerabilă de vreme, încearcă să îţi

aminteşti care au fost circumstanţele care au dus la asta. Ce te-a făcut să te simţi ameninţat într-atât încât să părăseşi scena? Această ameninţare era din afară sau era o stare dinăuntrul tău? Pe măsură ce descoperi răspunsuri şi explicaţii, foloseşte această informaţie ca sistem de alarmă primar, pentru a te ajuta să previi decuplările în viitor.

Către Sanctuarul Interior

„Nu las lucrurile să mă afecteze. ”

Deşi nu pare deloc aşa, persoanele de tipul Nouă sunt cele mai retrase, fapt care nu este evident pentru că evadarea lor nu este una fizică. Ei continuă să participe, deşi, în mintea lor, se retrag de la activitatea în desfăşurare. Ei caută să îşi creeze şi să îşi menţină un sanctuar interior, un loc ascuns şi numai al lor, pe care nimeni nu-1 poate atinge sau deranja în vreun fel. („sunt aici, sunt în siguranţă, nimeni nu îmi poate spune ce să fac”)

Recurg la acest adăpost fie în momente încărcate de anxietate şi supărare, fie când e vorba de un conflict minor. îşi umplu sanctuarul cu amintiri idealizate şi fantezii idealiste; oamenii reali din lumea reală, cu problemele lor reale, nu au voie să pătrundă aici. Aici e locul în care simt că pot fi liberi şi feriţi de aşteptările altora. Pe de o parte, le permite să rămână calmi într-o situaţie de criză. Pe de altă parte, le limitează sau chiar împiedică evoluţia personală.

La nivele superioare, acesta poate reprezenta o rezervă interioară de calm, dupa cum povesteşte Andre:

„Majoritatea timpului mă simt calm şi liniştit un sentiment de siguranţă şi control. Asta îmi place, la tipul nouă. De exemplu, în timpul producerii unui cutremur recent, când locuinţa mea suna de parca urma să se prăbuşească, nu mă simţeam cine ştie cât de înspăimântat. Aveam musafiri din New York - îi auzeam strigând *în sufragerie, dar mă simţeam de parcă urmăream cutremurul de pe un alt plan al existenţei. Am găsit asta a fi foarte interesant. Mi se părea total lipsit de sens să mă agit şi să mă panichez; nu*

puteam controla ceea ce făcea Pământul, deci ce rost ar fi avut să mă consum? ”

Cu cât se retrag mai mult în refugiul lor interior, cu atât mai mult se vor pierde în reverii inutile. Opacitatea la ceea ce se întâmplă în jurul lor le dă iluzia de pace şi armonie, dar devin din ce în ce mai pierduţi, ceea ce nu face altceva decăt să îi frustreze pe cei din jur şi să le scadă lor randamentul şi abilităţile. Dacă se lasă prinşi în această transă, sentimentele pe care le-ar putea avea ei faţă de persoane sau animale sau anumite idei nu vor putea fî puse în legătură cu acţiuni semnificative. Tot mai mult, relaţiile lor vor apărea iniţial în propria imaginaţie.

EXPLORAREA SANCTUARULUI INTERIOR

Refugiul tău e calm, paşnic şi îţi oferă siguranţă, dar trăind în el alegi să plăteşti un preţ mare, precum probabil că începi deja să înţelegi. Poţi identifica momente în care îţi îndrepţi atenţia către acest adăpost? Care sunt elementele sau calităţile care îl fac un loc atât de minunat pentru tine? Care sunt elementele sale nerealiste? Clarifică, în mintea ta, că ai mult mai mult de câştigat dacă rămâi în lumea reală, decât să fugi la adăpost.

Idealizarea celuilalt, într-o relaţie

Persoanele de tip Nouă idealizează pe cei din jur şi trăiesc bazându-se pe câteva identificări primare, cum ar fi familia şi câţiva prieteni. După cum ne spunea un Nouă, „nu am nevoie să fiu în contact constant cu o persoană, atâta timp cât ştiu că e acolo.” Pe măsură ce continuă să facă asta, ei încep să relaţioneze cu ideea acelei persoane, nu cu persoana în sine, aşa cum este ea în realitate. De exemplu, un Nouă îşi idealizează familia, dar dacă unul din copii are o problemă cu drogurile sau vreo altă criză serioasă, îi va fi extrem de greu să accepte această realitate.

Idealizarea le permite să se concentreze pe alţii, nu pe ei înşişi, să aibă o reacţie emoţională pozitivă faţă de ceilalţi, satisfăcând mesajul supra-eului: „Totul e în regulă dacă cei din jurul tău sunt bine." De regulă, se simt atraşi de persoane mai puternice şi mai agresive, aşteptându-se ca aceştia să aducă „dreptatea" în relaţie. Prietenii lor energici şi dinamici le aduc vitalitatea pe care tind să o reprime, în propria persoană. Deseori, acest acord nerostit funcţionează destul de bine, de vreme ce persoanele mai asertive caută oameni care să îi urmeze în tot ceea ce propun sau întreprind. Idealizarea celor din jur menţine (sau chiar amplifică) respectul dc sine şi încrederea: dacă au o relaţie cu cineva excepţional sau binecunoscut, simţul valorii proprii creşte.

Există, însă, trei pericole majore la acest aranjament. In primul rând, tipul Nouă poate fi folosit şi călcat în picioare de aceste persoane asertive, independente şi agresive. In al doilea rând, indivizii idealizaţi vor pierde repede interesul faţă de Nouă care se complace şi este lipsit de simţul aventurii. In al treilea, şi cel mai important rând, dacă persistă în încercarea de a se umple cu energia şi vitalitatea celuilalt, e foarte puţin probabil că nu vor mai depune vreodată eforturi pentru a se racorda la propria vitalitate.

GĂSEŞTE-ŢI PUTERILE ASCUNSE

Ori de câte ori idealizezi pe cineva, într-o relaţie, observă asupra căror calităţi ale acestei persoane tinzi să te concentrezi. Sunt calităţi care crezi că îţi lipsesc? Nu uita că, în natura ta esenţială, ai şi tu aceste virtuţi şi că, din acest punct de vedere, cealaltă persoană nu este altceva decât un semn de amintire că anumite lucruri sunt blocate în interiorul tău. Astfel, idealizările tale pot fi un ghid de încredere în munca interioară, pentru a descoperi tot ceea ce ai închis sau reprimat în tine, de-a lungul timpului.

„ l a veni şi momentul meu de glorie. "

Trăind după formule, sau „filozofii de viaţă"

Persoanele din tipul Nouă, nivel mediu, se bazează din ce în ce mai mult pe o filozofie de viaţă, care, de regulă, este un amestec de aforisme comode, cunoştiinţe generale, texte şi proverbe, precum şi zicale din popor sau diverse citate. Aceste formule sunt o modalitate dc a face faţă oamenilor sau situaţiilor supărătoare sau dificile. Au răspunsuri gata pregătite pentru problemele vieţii, şi deşi „răspunsurile" lor se potrivesc în unele situaţii, tind să fie simpliste şi nu lasă loc de nuanţe sau excepţii. Problema este că cei din tipul Nouă folosesc aceste maxime pentru a se proteja de supărare, în loc să îi ghideze spre adevăruri mai profunde sau o înţelegere adecvată a lumii. Mai mult, aceste filozofii le oferă consolare („eu sunt Dumnezeu.", „totul este Una.", „totul e iubire.") Fără a depune vreun efort, îşi oferă posibilitarea ulterioară de a se detaşa şi mai mult şi de a fi chiar mai pasivi.

Persoane tipului Nouă inferior folosesc spiritualitatea pentru a apăra un fel de fatalism, pentru a accepta situaţii negative sau provocatoare de pierderi, ca şi cum nu ar putea face nimic în privinţa lor. („Aşa vrea Dumnezeu.") îşi resping chiar şi propriile intuiţii, raţionamente valide, percepţii senzoriale, experienţe personale sau deprinderi profesionale, pentru a putea rămâne agăţaţi de ceea ce vor să creadă că e adevărat. Ca şi cum ar fi în stare să-şi ignore semnalele de alarmă interne, tară să îi preocupe consecinţele asupra lor sau asupra altora. Se resemnează prea devreme şi încearcă să se convingă singuri (şi pe cei din jur), să nu îşi facă niciun fel de griji. Până la urmă, îngerii păzitori vor avea grijă de toate.

FILOZOFII ETANŞE

Oricând te „surprinzi asupra faptului" de a gândi sau spune vreun aforism sau proverb, observă două lucruri. în primul rând, observă sentimentul neplăcut sau negativ împotriva căruia foloseşti zicala respectivă. îţi poţi muta atenţia către corpul tău şi să reperezi exact ce senzaţie îţi provoacă? In al doilea rând, fa

un exerciţiu prin care să îţi dai seama că zicala respectivă nu e adevărată - că poate opusul ei ar fi mai potrivit. Poate adevărul real e undeva la mijloc.

încăpăţânarea şi rezistenţa interioară

„Mă ocup de asta mai târziu. ”

Persoanele de tipul Nouă sunt, probabil, foarte conştiente de faptul că e nevoie să-şi îndrepte atenţia şi energia pentru a se dezvolta, a evolua, pentru a face faţă problemelor sau pentru a interrelaţiona stabil şi semnificativ cu ceilalţi. Dar ei simt o ezitare nedefinită, de parcă ar fi nevoie de un efort imens pentru a lua parte la propriile vieţi. Totul pare a fi un prea mare deranj. Mulţi dintre noi ne amintim dimineţile în care ne scăldam în vise minunate, dar trebuia să nc trezim, să ne dăm jos din pat şi să rezolvăm probleme dificile. Toţi suntem tentaţi să apăsăm butonul de amânare, pentru a ne oferi câteva minute în plus de odihnă şi relaxare. Se întâmplă chiar să-l apăsăm de mai multe ori: destul cât să ne facă să întârziem. Cei de tipul Nouă au un mecanism psihic similar, care îi face să amâne trezirea spirituală.

Cu cât cci din jur îi presează mai tare să se trezească şi să reacţioneze, cu atât mai mult se retrag în sanctuar. Vor să „scape de sâcâială”, astfel încât se conformează, de acord să plătească orice preţ pentru pace.

Andre ne povesteşte despre inutilitatea încercărilor lui de a se opune cerinţelor mamei sale.

„Singurul lucru care părea să îi ofere mamei vreo satisfacţie era să decoreze casa. Era tipul Patru, lucra foarte mult ca să transforme casa noastră suburbană obişnuită în ceva distins. Când venea rândul camerei mele să fie redecorată, îmi lua toate posterele de pe pereţi şi le înlocuia cu tapet, în tot felul de culori pastelate. Mă simţeam şters. Uram ce făcea, dar ştiam că nu avea de gând să schimbe absolut nimic, aşa că nu spuneam nimic şi nu mă agitam. Era o pierdere inutilă de energie, chiar şi numai să încerci o conversaţie cu ea pe tema asta. ”

Deşi fac eforturi să se adapteze cerinţelor altora şi să se conformeze lor, în interior au un miez de încăpăţânare şi rezistenţă, o dorinţă de a nu fi afectaţi de cei pe care îi percep ca fiind ameninţători pentru pacea lor interioară. Din afară ar putea părea pasivi, deşi în adâncuri au mare putere şi determinare, investite în a le proteja echilibrul neatins. Sub exteriorul calm, persoanele tip Nouă sunt ziduri de cărămidă, care dincolo de un anumit punct, nu se vor clinti, orice ar fi.

Pe când multe persoane de tip Nouă nu vor să fie schimbate sau influenţate de alţii, cele de la nivelele inferioare nu vor să se lase afectate nici măcar de propriile reacţii la evenimente. Orice poate să le clatine barca reprezintă o ameninţare. Asta include nu doar emoţii negative ci şi, ironic, pe cele pozitive. Dacă îşi permit să fie prea entuziasmaţi de ceva, riscă o mare ameninţare la stabilitatea lor emoţională, un dezastru de drept.

Ciudat însă este că, oricât de neplăcute ar fi circumstanţele vieţii lor, persoanele tipul Nouă nesănătos resping cu încăpăţânare orice eforturi de a le îmbunătăţi. Răbdarea lor s-a transformat în rezistenţă la greu: viaţa e ceva ce trebuie depăşit, nu trăit şi în niciun caz cu plăcere. Puţinele plăceri care şi le permit sunt doar unele temporare, pentru a-i distrage de la amorţeala interioară. Dar ronţăitul chipsurilor în timp ce se uită la reluări TV sau pierderea timpului în conversaţii şi activităţi de umplutură, cu prietenii, sau o viaţă trăită prin alţii nu îi pot face să uite că vieţile lor sunt lăsate în aşteptare.

NU ÎŢI MAI AMÂNA VIAŢA

Rezervă câteva momente ale muncii tale pentru a observa modalităţile prin care amâni inconştient prezenţa în propria viaţă. Cum şi în ce situaţii apeşi butonul de „amânare”? Există anumite condiţii care declanşează acest comportament? Acasă? La birou? Cu anumiţi oameni sau circumstanţe? Ce condiţii neccsită trezirea ta la realitate?

Furie şi durere reprimate

„Cu cât pomeneşti mai des de asta, cu atât mai puţin voi vrea să o fac. ”

Persoanele din tipul Nouă nivelul mediu-inferior dau impresia că nu prezintă nicio urmă de agresivitate sau asertivitate. Sub aparenţa neutră de mulţumire găsim deseori îngropate adânc resentimente ascunse şi furie, pe care tipul Nouă nu vrea nici să le conştientizeze şi nici să dea piept cu ele.

Mânia este un răspuns instinctiv şi dacă nu e conştientizat la timp, se transformă în furie. Dacă va rămâne închisă, va ţine cu ea şi alte sentimente puternice. Ei se tem că dacă ar lăsa furia să ajungă la suprafaţă, ar pierde cele două elemente de bază din viaţa lor: pacea interioară şi legăturile cu cei din jur. De fapt, adevărul e tocmai invers. Odată conştientizată, furia poate servi şi ca combustibilul perfect pentru a-i elibera de inerţia interioară.

Tipul Nouă este furios din multe motive, nu toate foarte evidente. Subconştient, sunt furioşi pentru că nu au destul „spaţiu” pentru a trăi o viaţă complet a lor. Sunt atât de ocupaţi cu adaptarea la cei din jur şi cu păstrarea armoniei din relaţiile cu ei încât acumulează, treptat, mult prea multe resentimente. De asemenea, sunt furioşi şi pentru că, din punctul lor de vedere, ceilalţi îi supără mereu cu câte ceva, trăgând de ei să acţioneze când ei vor să fie lăsaţi în pace, sau amintindu-le de probleme şi greutăţi când ei încearcă atât de mult să le evite. Alt motiv al furiei lor este că se simt călcaţi în picioare, simt că alţii au profitat de ei şi ei nu au putut face nimic împotriva acestui fapt.

La nivel inferior, patologic, au tendinţa să ajungă „preşuri” şi să suporte pasiv tot ceea ce aruncă cei din jurul lor. Se împotmolesc, îngheaţă în situaţii în care e nevoie de răspunsurile lor instinctive de autoapărare. Simt că nu sunt capabili să se protejeze corespunzător, să îşi susţină punctul de vedere sau să acţioneze din timp pentru avansarea propriilor interese. Acest sentiment al lipsei de putere este cea mai semnificativă cauză a furiei reprimate.

Mereu percepem mânia ca fiind ceva negativ. Dar are şi o parte pozitivă, o latură mult mai puţin înţeleasă: capacitatea ei de a elimina blocajele interioare care ne ţin captivi în propria minte şi în propriul suflet; abilitatea de a pune piciorul în prag, dc a trasa limite şi de a ne apăra punctul de vedere. Mare parte din munca de recuperare pentru tipul Nouă înseamnă conştientizarea nivelului scăzut dc energie şi aducerea la suprafaţă a furiei.

INTEGRAREA FURIEI

Trebuie să accepţi ideea că furia nu c un lucru rău şi să începi să o vezi ca pe o forţă la care ai tot dreptul. Din punct de vedere spiritual, furia ne dă puterea de a spune „nu" - să ne protejăm de ceva ce nu ne dorim să facă parte din viaţa noastră. Prin urmare, ar fi de foarte mare ajutor să începi să spui nu lucrurilor pe care nu ţi le doreşti. Dacă te simţi vinovat sau temător, dupa ce faci asta, doar observă aceste reacţii şi rămâi calm şi concentrat. Ai grijă, totuşi, să spui „nu" doar în situaţii în care este cazul. Dacă greşeşti, mai bine să fie o greşeală de „prea mulţi NU", măcar o vreme, până te obişnuieşti.

REACŢIA LA STRES:
TIPUL NOUĂ MERGE SPRE TIPUL ŞASE

După cum am văzut, tipul Nouă alege să facă faţă la stresului prin minimalizarea propriilor dorinţe şi alegeri şi retragerea în sanctuarul interior. Când aceste metode nu mai sunt suficiente pentru a rezolva anxietăţile, tipul Nouă preia influenţe puternice din tipul Şase, investind energie şi eforturi în activităţi sau relaţii care consideră că le-ar aduce mai multă pace şi stabilitate în viaţă.

Când grijile şi anxietăţile ies la suprafaţă, tipul Nouă se concentrează pe muncă, proiecte şi orice alte activităţi. Ca şi cum, după ce au lăsat lucrurile deoparte o vreme, deodată îşi revin şi încearcă să acopere toate problemele dintr-un singur foc de

activitate intensă. în acelaşi timp, devin tot mai refractari în relaţia cu alţii, tot mai pasiv-agresivi şi defensivi. Apar fisuri în filozofiile lor pozitive de viaţă şi încep să se vadă dubiile şi pesimismul de care se apără cu înverşunare. Ca şi tipul Şase, în stări de stres aduc la suprafaţă plângeri şi nemulţumiri demult ascunse şi puse deoparte, despre ceilalţi şi despre viaţa lor în general. Deşi aceste descărcări le ameliorează temporar starea de stres, beneficiile sunt de foarte scurtă durată, pentru că ei încă se feresc să recunoască rădăcinile nefericirii lor. în situaţii de stres extrem, li se poate dezvolta o mentalitate de asediu. Suspiciuni paranoic pot degenera rapid în învinovăţirea celorlalţi pentru propriile probleme şi reacţii sfidătoare. Ieşirile necontrolate de furie pot fi la fel de surprinzătoare pentru cei din tipul Nouă, pe cât sunt pentru cei ce le observă dinafară.

STEAGUL ROŞU: TIPUL NOUĂ ÎN PERICOL

Dacă au suferit o criză majoră, fară sprijin adecvat sau metode potrivite de a face faţă, sau dacă au fost abuzaţi cronic în copilărie, ar putea trece punctul critic şi ajunge pe un nivel de dezvoltare nesănătos. în aceste momente conştientizează că problemele, crizele şi suferinţele lor nu dispar pur şi simplu prin ignorare, ba chiar din cauza lipsei lor de acţiune s-ar putea înrăutăţi. Realitatea îi forţează să îşi rezolve problemele. în ciuda negării lor, poliţia aduce copilul acasă, soţul cu „o mică problemă cu alcoolul” îşi pierde serviciul, sau nodului de la sân nu a dispărut în timp, precum spera.

Deşi asemenea situaţii sunt îngrozitoare, ele pot reprezenta o cotitură decisivă în viaţa unui Nouă. Se pot îndrepta acum spre un nivel sănătos, spre eliberare. Pe de altă parte, e la fel de posibil să devină şi mai încăpăţânaţi şi fixaţi pe menţinerea iluziei că totul e bine. („de ce vrea toată lumea să mă supere?” cu cât pomeneşti mai mult de asta, cu atât mai mult îmi piere cheful”) Dacă aceste comportamente persistă, vor ajunge la nivele de dezvoltare nesănătoase. Dacă tu sau cineva pe care cunoşti prezintă aceste semne de deteriorare pe o perioadă de timp mai lungă de două-trei săptămâni, recomandăm consiliere, terapie, sau alte forme de sprijin.

SEMNALE DE ALARMĂ

Patologie posibilă: tulburări disociative, dependenţă, tulburări schizoide, depresie, negare extremă, depersonalizare severă pe durată îndelungată.

* Negarea problemelor de sănătate, fianciare sau personale.
* Obstinenţă şi respingerea eforturilor de ajutor.
* Conştienţă şi vitalitate reprimate şi scăzute
* Neglijenţă personală generală şi impresia că eşti necorespunzător
* Dependenţa de alte persoane şi permisiunea de a fi folosit sau exploatat
* Disociere extremă (sentimentul de a fi pierdut, confuz, profund deconectat.)

ELEMENTE PRACTICE CARE AJUTĂ PERSOANELE DIN TIPOLOGIA NOUĂ SĂ EVOLUEZE :

• Deşi umilinţa este o trăsătură umană admirabilă, nu este una carc să necesite un efort prea mare. învaţă să faci diferenţa între umilinţa adevărată şi tendinţa de a-ţi minimaliza personalitatea şi aptitudinile. Cu alte cuvinte, aminteşte-ti rolul social al tipului Nouă şi fii atent să nu cazi în capcana lui. Poate ajungi să te simţi copleşit de problemele vieţii şi crezi că nu prea ai ce să oferi celor din jur, dar o scurtă privire asupra discordiei, violenţei şi suferinţei din lume îţi poate da o idee despre ce POŢI face. Energia necesară pentru a reface echilibrul acestei lumi agitate este energia calmă, vindecătoare, reconciliantă a unui Nouă sănătos. Atunci când eşti cu adevărat conectat cu tine însuţi, ai la dispoziţie toată puterea şi abilitatea de a face faţă oricărei situaţii.

• învaţă valoarea cuvântului „nu”. Este perfect natural să nu vrei să îi dezamăgeşti pe cei din jur, dar când ţi se face o propunere cu care nu eşti de acord, e mai bine să faci cunoscute limitele pe care vrei să le impui, decât să spui „Da” şi să regreţi apoi, mai târziu. Mai mult, ceilalţi vor fi mai supăraţi dacă te opui

pasiv-agresiv planurilor lor, dându-ţi la început acceptul, pentru ca mai apoi să nu te implici. Majoritatea oamenilor preferă să ştie care sunt alegerile şi dorinţele tale reale, chiar dacă ţie ţi se par neimportante sau neadecvate.

• învaţă să vezi ceea ce TU îţi doreşti de la o anumită situaţie. Deseori se întâmplă să iei în considerare atât de multe păreri şi dorinţe ale altora încât uiţi de ale tale. Din cauza acestui vechi obicei, e posibil să nu-ţi dai seama imediat ceea ce vrei. Dacă c nevoie, nu ezita să le ceri celorlalţi un răgaz de gândire pentru a cântări opţiunile. Şi nu te feri să-ţi urmezi propria alegere, când aceasta se arată. Nu uita că şi tu ai dreptul să vrei.

• Preia de la tipul Trei sănătos să investeşti energie în a-ţi dezvolta talentele şi personalitatea. Sunt foarte multe modalităţi plăcute şi folositoare de a-ţi petrece timpul, distrându-te cu familia sau prietenii - dar fii atent să nu ajungi să îţi neglijezi evoluţia psihică şi spirituală. Eforturile iniţiale vor scoate la lumină, probabil, multe anxietăţi şi autoreproşuri, dar dacă persişti în munca interioară, recompensele vor fi mult mai consistente şi satisfăcătoare decât crezi. Mai mult, dacă investeşti în schimbări personale, toţi cei din jur vor beneficia de tine, ca persoană mai puternică şi mai împlinită.

• Observă ocaziile în care îţi imaginezi de fapt o relaţie cu cineva, în loc să interacţionezi în realitate cu acea persoană. Pentru majoritatea oamenilor, nu e foarte interesant sau satisfăcător să stea pe canapea lângă tine, în timp ce tu visezi cu ochii deschişi la o excursie cu cortul sau la episodul tău preferat dintr-un serial TV. Dacă observi că te „decuplezi" de realitate când eşti cu o anumită persoană, întreabă-te dacă, în interior, te simţi mâniat sau incomod cu el/ea. In orice caz, o conversaţie pe o temă neplăcută te poate ajuta să te reconectezi cu tine şi cu persoana respectivă.

• învaţă să recunoşti şi să îţi procesezi propria mânie. Pentru majoritatea persoanelor tip Nouă, acesta e foarte ameninţătoare. Dintre toate sentimentele, pare a fi cel care poate provoca cele mai mari daune echilibrului şi păcii tale interioare. Şi totuşi, chiar prin intermediul ei ai putea să te reconectezi la puterea ta

interioară - este combustibilul care îţi va arde inerţia. Bineînţeles, asta nu înseamnă că trebuie să strigi la toată lumea sau să fii agresiv-(ă) cu străini. înseamnă că, dacă te simţi furios, e foarte indicat să precizezi acest fapt persoanei sau persoanelor care au provocat această reacţie. învaţă să simţi furia în corpul tău. Cum o simţi? Unde simţi că are cel mai pronunţat impact? Dacă te familiarizezi cu senzaţia, nu te vei mai teme atâta de ea.

VALORIFICAREA PUNCTELOR FORTE ALE TIPOLOGIEI NOUĂ

Una din cele mai mari surse de putere ale celor din tipul Nouă este răbdarea lor profundă: un „laisser faire" pronunţat, în privinţa altor oameni, care le dă ocazia să se concentreze pe propria dezvoltare. Aceasta calitate o observăm la un părinte bun, care îşi învaţă cu răbdare copilul ceva nou, menţinând, totuşi, o distanţă respectuoasă şi veghetoare.

Răbdarea lor este susţinută de o putere tăcută şi o rezistenţă de temut. Sunt capabili să se „ţină tari" prin greutăţi şi suferinţe. Deseori remarcăm aptitudinea lor de a devansa competitori agresivi, la muncă sau în relaţiile de viată - foarte asemănător fabulei cu ţestoasa şi iepurele. Persoanele de nivel sănătos sunt în stare să urmeze cu determinare şi minuţiozitate propriile ţeluri, pe care de cele mai multe ori, le ating. Când vor realiza puterea voinţei vor descoperi în ei o mare vitalitate şi o tărie de caracter extraordinară, deoarece ei sunt centrul Triadei Instinctuale. Tipul Nouă superior este deosebit de eficient în rezolvarea crizelor pentru că are o mare stabilitate interioară. Nu îi dezechilibrează micile suişuri şi coborâşuri ale vieţii, precum nici marile probleme, piedici sau dezastre. Când toţi cei din jur reacţionează cu anxietate exagerată, tipul Nouă devine centrul calm şi adunat care continuă nederanjat şi rezolvă problema.

Andre ştie cât de simplu - şi dificil, în acelaşi timp, poate fi.

„ E simplu să ies dintr-o perioadă de amorţeală şi disconfort fizic: recunosc că ceva e în neregulă cu mine, apoi spun cuiva

în care am încredere ceea ce simt. E dureros să te conectezi la emoţii „dezordonate ”, dar făcând asta, se pare că le împrăştii. Altă strategie care se pare că ajută este reconectarea cu propriul corp, prin exerciţii regulate la o sală de sport sau masaje etc. Alt lucru care înseamnă foarte mult pentru mine este faptul că am un câine. E mereu „prezent” şi necesită atenţia mea constantă, deci nu mi se întâmplă să mă „ decuplez ” de la realitate. ”

Persoanele de tip Nouă de nivel sănătos au o mare putere de acceptare a celor din jur, o trăsătură foarte importantă, în societatea globală din ziua de azi. Asta explică de ce persoanele de tipul Şase, care mereu despart oamenii în grupuri „acceptat” sau „neacceptat”, ar trebui să evolueze spre tipul Nouă. Pe când cei de nivel mediu văd binele din ceilalţi (şi îşi doresc să fuzioneze cu ei), un Nouă sănătos vede şi binele propriei persoane (şi îşi doreşte să devină mai independent şi mai implicat personal în lumea din jur.)

Deşi tipul Nouă este clar interesat de a-i susţine pe ceilalţi, nu se identifică cu rolul de salvator sau de cel care ajută. Sunt valoroşi pentru că ascultă tară să judece, oferind libertatea şi demnitatea unei vieţi pe principiul „trăieşte şi lasă şi pe alţii să trăiască”. Sunt iertători şi acceptă nevinovăţia nedovedită a altora, mereu caută o interpretare pozitivă a unei situaţii. Capacitatea lor de a le lăsa libertate celor din jur şi de a fi corecţi cu toţi îi face să fie foarte căutaţi. Pot susţine mai multe puncte de vedere, dar sunt capabili şi să fie foarte fermi, când este cazul. Simplitatea, inocenţa, sinceritatea şi onestitatea lor face ca cei din jur să se simtă în largul lor şi să aibă încredere în ei.

La nivel sănătos, diferenţele de opinie, conflictele şi tensiunile sunt permise şi chiar evaluate, observate. Deseori se întâmplă să fie cei care creează o nouă sinteză sau rezolvă o situaţie problematică printr-o soluţie de nivel diferit. Pot fi foarte creativi, deşi tind să fie modeşti cu talentele lor. De regulă, preferă să se exprime non-verbal, prin muzică, artă, pictură sau dans. Pot avea o imaginaţie foarte bogată şi le place să exploreze lumea viselor şi a simbolurilor. Ei au o perspectivă holistică asupra lumii şi sunt adepţii ideii de a fi contopiţi cu universul. Miturile sunt o metodă

de a vorbi despre marile teme ale naturii umane şi despre ordinea morală a existenţei: până la urmă, totul e bine şi funcţionează aşa cum trebuie.

„Ne putem înţelege foarte bine între noi, cu toţii. ”

CALEA EVOLUŢIEI: NOUĂ MERGE SPRE TREI

La fel ca şi tipul Trei, cei de tipul Nouă se împlinesc şi se dezvoltă odată ce învaţă să îşi accepte adevărata valoare Esenţială. Cu alte cuvinte, îşi depăşesc rolul social şi recunosc că îşi merită propria lor energie şi propriul timp. Muncesc pentru a-şi dezvolta personalitatea şi potenţialul şi se afirmă în lume, astfel încât cei din jur să vadă ce au de oferit.

Cel mai mare obstacol este propria tendinţă către inerţie. La început vor fi somnolenţi şi se vor simţi copleşiţi oricând vor încerca să facă ceva bine pentru ei, dar cu timpul, pe măsură ce munca interioară avansează, vor simţi că energia le creşte şi, odată cu ea, carisma. După ce s-au considerat invizibili o viaţă întreagă vor fi uimiţi să vadă că restul lumii nu doar că îi vede şi îi ascultă, ci chiar îi caută. Pe măsură ce îşi recunosc propria valoare, cei din jur o vor vedea crescând, la rândul lor. Redobândindu-şi vitalitatea, devin energizanţi pentru ceilalţi. îşi văd valoarea oglindită în cei din jurul lor, ceea ce îi surprinde plăcut, de fiecare dată.

Restabilesc contactul cu propriul suflet, leagănul identităţii lor, şi încep să se exprime cu o simplitate autentică, ce poate fi, deseori, foarte mişcătoare. încep să se afirme şi înţeleg, în sfârşit, că aceasta nu este acelaşi lucru cu agresiunea. Mai mult, respingerea realităţii scade şi devin mai flexibili şi mai adaptabili la circumstanţe.

Bineînţeles, integrarea, pentru tipul Nouă, nu înseamnă să imite calităţile tipului Trei. Dacă devin competitivi, ambiţioşi şi preocupaţi de propria imagine, nu vor rezolva multe la capitolul respectului de sine - ba din contră, le va întări anxietatea despre propria valoare şi îi va disocia şi mai mult de propria identitate.

Capabili să îşi investească energia în propria evoluţie, dragostea şi iubirea din sufletele lor devine o forţă vindecătoare şi de temut.

TRANSFORMAREA PERSONALITĂŢII ÎN ESENŢĂ

„ Unitatea nu este ceva ce suntem chemaţi să creăm; e ceva ce suntem chemaţi să recunoaştem. ”

WILLIAM SLOAN COFF1N

îşi redobândesc Esenţa confruntându-se cu frica lor de bază - aceea că vor pierde legătura cu restul lumii dacă renunţă la ideea „că participarea lor nu este importantă”, că nu trebuie să fie „prezenţi”, îşi dau seama că singura cale de a obţine uniunea şi întregirea pe care o caută este de a nu mai „dispărea” în lumile lor imaginare, şi de a se implica în momentul prezent. Aceasta necesită reconectarea cu propria natură instinctuală şi cu lumea fizică, confruntarea sentimentelor de furie reprimate, care pot fi ameninţări serioase pentru simţul de sine. Dar când un Nouă reuşeşte să rămână prezent şi reuşeşte să îşi integreze furia, începe să simtă stabilitatea şi armonia pe care o caută. De la acest nivel de putere interioară, devin forţe de neînvins, graţioşi şi puternici, în acord deplin cu Voinţa Divină. Exemple de asemenea persoane sunt Abraham Lincoln, sau Sfinţia Sa Dalai Lama.

Pentru a obţine suprema conectare şi întregire, ei trebuie să înveţe să accepte şi să îmbrăţişeze şi acest tărâm al experienţei muritoare. Deşi este foarte adevărat că există foarte multe aspecte ale realităţii dincolo de lumea manifestă, nu putem să evoluăm, să ne eliberăm, dacă negăm existenţa acestei lumi. Cu alte cuvinte, nu ne putem transcende condiţia umană negând-o: doar acceptând-o şi incluzând-o putem ajunge la întregirea propriei naturi.

Când persoanele tip Nouă conştientizează şi acceptă acest adevăr devin extraordinar de independenţi şi mulţumiţi de propria persoană. învaţă să se afirme mai liberi şi să experimenteze marea pace, resemnarea şi mulţumirea. Toate acestea le permit să stabilească acum relaţii profund satisfăcătoare, pentru că sunt cu adevărat prezenţi

- vii, treji, exuberanţi, atenţi. Devin dinamici, veseli, lucrează pentru pace şi vindecarea lumii.

Departe de a fi detaşaţi sau reprimaţi, ei descoperă că se bucură de a fi implicaţi în toate aspectele vieţii şi descoperă lucruri uimitoare mereu, după cum precizează şi Red:

„Ştiu exact ce vreau să spun sau să fac, şi am destulă putere şi convingere pentru a acţiona în consecinţă. Nu mai gravitez în jurul plăcerilor altora, ci mă străduiesc să îmi satisfac propriile nevoi. Ce e ciudat este că, având grijă de propriile mele nevoi şi dorinţe, automat mă încadrez nevoilor şi dorinţelor grupului, de parcă, prin centrarea asupra propriei persoane, aş anticipa intuitiv nevoile grupului. ”

DEZVĂLUIREA ESENŢEI

„ Fericirea - a fi dizolvat în ceva complet şi măreţ. ”
WILLA CATHER

Persoanele tip Nouă ne amintesc de calitatea esenţială a uniunii, întregirii şi a completitudinii. Ne amintesc de faptul că toate lucrurile sunt interconectate - nimic în univers nu este separat de restul lucrurilor. Această cunoaştere le aduce pacea interioară; scopul lor în viaţă, din punctul de vedere al Esenţei, este de a fi o amintire vie a naturii spirituale a realităţii şi, în consecinţă, a unităţii subînţelese a întregii noastre existenţe.

Cei eliberaţi sunt complet prezenţi şi conştienţi de această unitate universală a existenţei, dar în acelaşi timp, au şi un puternic simţ de sine. Cei mai puţin sănătoşi au capacitatea de a percepe o parte din calităţile fără limite ale realităţii, dar se pierd sau se contopesc în împrejurimi. Cei liberi nu uită de ei înşişi şi nu se lasă pierduţi în fantezii idealiste. Ei văd cum Binele şi Răul sunt legate între ele („Dumnezeu trimite ploaie şi asupra celor drepţi şi asupra celor nedrepţi.”) Acceptă uniunea paradoxală a opuşilor

- că plăcerea şi durerea, tristeţea şi bucuria, sănătatea şi boala, binele şi răul, viaţa şi moartea, claritatea şi misterul, găsirea şi

pierderea, virtutea şi slăbiciunea, înţelepciunea şi naivitatea, pacea şi anxietatea - sunt pe vecie legate.

Aceasta este o lecţie pe care Martin, consultant de afaceri, a învăţat-o singur.

„ *Când soţia mea a murit, anul trecut, am fost complet distrus, până mi-am dat seama că, atât viaţa cât şi moartea ei făceau parte dintr-un plan mai presus de mine. Un plan pe care nu-l pot cuprinde cu mintea, dar care pare a fi un întreg. Odată ce am acceptat întregimea vieţii ei, moartea a devenit nimic mai mult decât o parte a acelui întreg, apoi am putut să o accept şi pe aceasta.* ”

Altă calitate a Esenţei tipului Nouă e cea pe care Oscar Ichazo a numit-o „iubirea sfântă”, şi aceasta trebuie înţeleasă adecvat. Iubirea Esenţială la care ne referim este o virtute dinamică a Fiinţei, care curge, se transformă şi dărâmă orice bariere i-ar sta în cale. Depăşeşte sentimentele de izolare şi solitudine între limitele egoului, probleme care afectează întreaga Triadă a Instinctelor. De aceea iubirea adevărată este înspăimântătoare

- aduce cu ea dizolvarea totală a tuturor barierelor şi moartea egoului. Pe măsură ce învăţăm să ne abandonăm Iubirii Sfinte, restabilim legătura cu oceanul Fiinţei şi conştientizăm că, în intimitatea noastră, noi suntem această iubire. Noi suntem această infinită, dinamică Prezenţă în continuă transformare, şi aşa a fost dintotdeauna.

Calculează punctajul obţinut la cele 15 întrebări despre tipul Nouă. Rezultatul va fi între 15 şi 75. Următoarele repere te-ar putea ajuta să îţi descoperi sau să îţi confirmi tipul de personalitate.

- 5 Probabil că nu eşti o persoană retrasă (de tip Patru, Cinci, sau Nouă)
* 15-30 Probabil nu aparţii tipului Nouă
- 30-45 Cel mai probabil, ai probleme ale tipului Nouă, sau un părinte care este tipul Nouă
* 45-60 Cel mai probabil, ai elemente ale tipului Nouă

- 60-75 Cel mai probabil, aparţii tipului Nouă (dar este posibil să aparţii unui alt tip de personalitate, dacă gândeşti prea limitativ despre tipul Nouă)

Persoanele din tipul nouă se confundă deseori cu tipul Doi, Cinci sau Patru, de asemenea, cei de tipul Şase, Doi şi Şapte au tendinţa de a se confunda cu tipul Nouă

PARTEA a lll-a

UNELTELE TRANSFORMĂRII

CAPITOLUL 16

ENEAGRAMAŞI PRACTICA SPIRITUALĂ

Eneagrama în sine nu este o cale spirituală. Ea este un instrument excepţional şi un ajutor imens pe *orice* cale pe care o urmăm. Ceea ce înţelegem studiind Eneagrama trebuie combinat cu o formă de practică zilnică. Practica fixează în experienţa noastră de zi cu zi informaţia pe care ne-o oferă Eneagrama, şi ne ajută astfel să ne întoarcem către adevărurile fundamentale pe care Eneagrama ni le revelează.

Combinarea cunoaşterii Eneagramei cu practica spirituală constă în:

1. A deveni cât mai prezenţi şi mai conştienţi pe toată perioada zilei.
2. A ne observa personalitatea în acţiune.
3. A nu acţiona mânaţi de primele impulsuri.

Aceste trei elemente stau la baza tuturor celorlalte instrumente şi practici din această carte. în momentul în care devenim conştienţi de un aspect al personalităţii noastre, ne putem aminti să respirăm şi să ne relaxăm cât de mult posibil, în timp ce continuăm să observăm şi să ne stăpânim impulsurile până când ceva se schimbă în starea noastră. Să analizăm ceea ce am observat nu este la fel de important pe cât este faptul de a fi conştienţi şi relaxaţi şi să nu acţionăm impulsiv.

Deşi Eneagrama în sine nu este o cale spirituală completă, ea oferă o valoroasă înţelegere oricui urmează o cale spirituală sau o modalitate terapeutică de orice tip. înţelegerea naturii umane pe care o oferă, mai ales când sunt luate în consideraţie şi caracteristicile nivelelor de dezvoltare, este atât de precisă încât nu poate avea ca efect decât creşterea noastră interioară.

ALEGEREA UNEI FORME DE PRACTICĂ

Marile religii ale lumii oferă o mulţime de practici de transformare personală; la fel şi psihologia modernă, mişcarea de

autodezvoltare şi gânditorii spirituali contemporani. Indiferent ce altă practică alegem, fie că este meditaţie, rugăciune, yoga, citirea cărţilor inspiratoare sau altceva, există trei criterii după care le putem evalua eficienţa în direcţia transformării noastre.

„ *Una din problemele noastre astăzi este că nu suntem familiarizaţi cu literatura pentru spirit. Suntem interesaţi de ştirile zilei şi de problemele momentului.* ”

JOSEPH CAMPBELL

1. Ne ajută acea practică să devenim mai atenţi, mai treji şi mai deschişi faţă de viaţa noastră, sau nu face decât să ne întreţină preţioasele iluzii despre noi înşine, chiar şi pe cele negative? Ne cultivă simţul Prezenţei şi ne face să vedem importanţa faptului de a fi în contact cu viaţa noastră, acum şi aici?
2. Ne ajută în explorarea unor aspecte inconfortabile şi a unor limitări ale personalităţii noastre? Multe căi oferă un gen de „spoială spirituală”, asigurându-i pe cei care le urmează că sunt cumva diferiţi şi mai buni decât masa umanităţii, şi că trebuie să se aştepte să capete în curând nişte puteri cosmice, grandioase. Deşi atingerea unor puteri extraordinare e posibilă, ele sunt mai degrabă un efect secundar tentant decât semnul unei realizări autentice. (Pe de altă parte, orice cale care ne judecă şi ne face să ne simţim mereu vinovaţi e de asemenea neechilibrată.)
3. Ne încurajează acea cale să gândim pentru noi înşine? Creşterea vine din dorinţa de a privi mai profund natura noastră, şi de asemenea natura realităţii. Răspunsurile prefabricate de la diferiţi guru sau doctrine de orice fel descurajează acest proces. Astfel de „răspunsuri” ne pot alina pentru o vreme personalitatea, mascând anxietăţile şi rănile noastre mai adânci, însă limitarea lor devine de obicei evidentă când ne confruntăm cu o criză reală.

De fapt, *viaţa e cel mai bun învăţător al nostru.* Orice facem poate fi instructiv, fie că suntem la birou, că vorbim cu soţul sau

soţia, sau conducem maşina. Dacă nu suntem prezenţi însă, fiecare moment va fi la fel ca oricare altul, şi nimic din frumuseţea vieţii nu ne va atinge.

„Meditaţia nu e o cale către iluminare şi nici o metodă de a atinge ceva. Este pacea şi binecuvântarea în sine. ”

DOGEN

Niciun instrument psihologic sau practică spirituală nu se potriveşte oricând pentru oricine. Stările şi felul nostru diferit de a fi impun alegeri diferite. Câteodată minţile şi inimile noastre pot fi liniştite şi putem intra uşor în meditaţie, contemplare sau vizualizare. Alteori suntem obosiţi şi nu putem medita; în astfel de momente poate că ne va ajuta mai mult o rugăciune, un cântec sau o meditaţie în mers.

Tipologia căreia îi aparţinem va influenţa şi ea căile către care ne vom simţi atraşi. De exemplu, tipurile retrase (Patru, Cinci şi Nouă), care nu sunt foarte conectate cu corpul lor fizic, vor beneficia foarte mult de pe urma unor căi ca meditaţia în acţiune, yoga, stretching sau chiar jogging. însă deoarece ei de obicei preferă practici mai sedentare, ar putea argumenta că astfel de căi nu sunt eficiente pentru ei...

Pentru tipurile Trei, Şapte şi Opt, cele cărora le place să se afirme, e posibil ca meditaţia asupra stării de iubire şi compasiune sau actele de caritate să nu se încadreze în ideea lor de practică spirituală, dar cu toate acestea sunt de nepreţuit pentru ei. La fel, aceste persoane orientate spre acţiune pot defini meditaţia astfel: „să stai fară să faci nimic”.

„ *Rugăciunea nu este doar apanajul babelor. înţeleasă şi aplicată corect, este cel mai puternic instrument de acţiune.* ”

GANDH1

Tipurile Unu, Doi şi Şase, cele disciplinate, s-ar putea să nu considere o retragere în tăcere sau un masaj ca fiind ceva spiritual. Pentru aceste tipuri mânate de conştiinţă, a rămâne în contemplare poate părea ca opusul stării de a fi preocupaţi de binele celorlalţi. Şi

totuşi, orice lucru tăcut cu atenţie poate deveni baza unei practici spirituale dacă ne ccntrează în corpul nostru, ne linişteşte mintea şi ne deschide inima. Practicile şi abordările pe care le descriem aici ne ajută să fim în armonie cu noi înşine.

ŞAPTE INSTRUMENTE ALE TRANSFORMĂRII

Dacă vrem să folosim Eneagrama în călătoria noastră către autodescoperire, vom avea nevoie de mult mai mult decât de informaţiile interesante despre cele nouă tipuri de personalitate. Această hartă a sufletului devine folositoare doar atunci când o combinăm cu alte ingrediente cheie. In acest scop, vă oferim şapte instrumente pe care le găsim indispensabile în călătoria spirituală.

„Libertatea interioară nu este ghidată de eforturile noastre; ea vine din a vedea ceea ce este adevărat. ”

BUDDHA

1. Căutarea adevărului. Dacă suntem interesati de transfer-mare, nimic nu e mai important decât să ne dezvoltăm dragostea de adevăr. A căuta adevărul înseamnă a fi curioşi faţă de ceea ce se petrece atât în noi cât şi în jurul nostru, a nu ne mulţumi cu răspunsurile mecanice pe care ni le serveşte personalitatea. Dacă ne observăm, vom vedea că multe din explicaţiile obişnuite pe care le dăm comportamentelor noastre sau acţiunilor altora sunt de fapt o formă de rezistenţă. Ele sunt un mod de a evita să vedem mai în profunzime starea noastră de fapt. De exemplu, un răspuns mecanic poate fi „Sunt foarte supărat pe tatăl meu”, însă adevărul mai profund din spatele acestei afirmaţii poate fi „îl iubesc şi îmi doresc cu disperare ca şi el să mă iubească”. Ambele nivele ale adevărului pot fi acceptate cu greu de personalitatea noastră. Poate lua mult timp să admitem că suntem supăraţi pe tata, şi încă şi mai mult timp să recunoaştem dragostea de dincolo de supărare.

„Cunoaşte adevărul, şi adevărul te va face liber”

IISUS DIN NAZARET

Pe măsură ce acceptăm ceea ce este real în momentul prezent, suntem mai capabili să acceptăm orice stare a noastră, pentru că ştim că ea *nu ne reprezintă în întregime.* Adevărul conţine atât reacţiile noastre dictate de teamă cât şi marile resurse ale sufletului nostru. în timp ce reacţiile noastre automate ne pot devia de la căutarea adevărului, faptul că le recunoaştem prezenţa ne aduce mai aproape de adevăr. Atunci când ne dorim întregul adevăr, oricare ar fi el, aceasta ne face să avem mai multe resurse interioare care ne ajută să ne confruntăm cu orice ar apărea.

2. „*Inacţiunea*Procesul transformării pare uneori paradoxal, pentru că vorbim despre luptă şi efort la fel de bine cum vorbim şi despre acceptare, relaxare şi detaşare. Rezolvarea acestor aparente contradicţii se găseşte în conceptul de „inacţiune". Odată ce înţelegem „inacţiunea", vom vedea că *adevărata luptă este să ne relaxăm pentru a atinge o mai mare conştienţă, astfel încât să putem vedea manifestările personalităţii noastre.* Dacă nu vom acţiona după impulsurile de moment dar nici nu le vom reprima, vom începe să înţelegem ce anume le face să apară. (Un exemplu în această direcţie este poveste lui Don din prefaţă). A nu acţiona mânaţi de impulsuri creează breşe prin care putem vedea care sunt adevăratele noastre motivaţii. Aceste străfulgerări devin pentru mulţi dintre noi cele mai importante lecţii.

„Atunci când Michelangelo a fost întrebat cum a creat o sculptură, el a răspuns că statuia exista deja în interiorul marmurei... Munca lui, aşa cum a văzut-o el, a fost să elimine excesul de marmură ce înconjura creaţia lui Dumnezeu.

La fel e şi cu voi. Eul vostru perfect nu e ceva ce trebuie să creaţi, pentru că Dumnezeu l-a creat deja... Munca voastră e să îi daţi voie Sfântului Duh să înlăture gândurile pline de frică ce înconjoară eul vostru perfect. "

MARIANNE W1LLIAMSON

3. Dorinţa de deschidere. Una din principalele funcţii ale personalităţii este să ne separe de diferitele aspecte ale adevăratei

noastre naturi. Aceasta face ca experienţele noastre să fie limitate prin blocarea oricăror aspecte sau părţi ale noastre care nu se potrivesc cu imaginea noastră de sine, astfel încât ele să nu fie prezente în conştiinţa noastră. Relaxându-ne corpul, liniştindu-ne mintea şi dând voie inimii să fie mai sensibilă la situaţia noastră, ne deschidem de fapt faţă de acele calităţi interioare şi resurse ce ne fac să creştem ca persoane.

Fiecare moment are posibilitatea de a ne încânta, a ne hrăni, a ne ajuta - *dacă* putem vedea asta. Viaţa este un dar extraordinar, însă cei mai mulţi dintre noi nu profită de asta pentru că urmăresc tot timpul un fel de film mental al vieţii lor. Pe măsură ce învăţăm să avem încredere în momentul prezent şi să preţuim starea de conştienţă, învăţăm cum să oprim acest film interior şi să începem să trăim o viaţă mult mai interesantă - cea în care de fapt suntem chiar actorul principal.

4. A găsi ajutorul potrivit. Cu cât avem mai mult ajutor pentru munca noastră interioară, cu atât ne va fi mai uşor. Dacă trăim sau muncim într-un mediu disfunctional, munca interioară sau lucrul cu sine va fi foarte greu, să nu zicem imposibilă. Cei mai mulţi din noi nu îşi pot părăsi slujbele sau familiile aşa uşor. Chiar dacă avem probleme cu ei, putem căuta alte persoane care să ne încurajeze şi să fie martorii dezvoltării noastre. Mai mult, putem găsi grupuri, putem merge la seminarii punîndu-ne în situaţii prielnice adevăratei noastre dezvoltări. Ajutorul implică şi să ne structurăm zilele de aşa natură încât să lăsăm timp pentru practicile care ne hrănesc sufletul.

„ *Fiecare obiect manifestă o anume putere a luiAllah. Bucuria sau mânia lui, iubirea sau mărirea emană din aceste obiecte. De aceea suntem atraşi sau respinşi. Nu există sfârşit pentru aceste manifestări, atâta vreme cât există procesul creaţiei.* ”

ŞEICUL TOSUN BAYRAK AL-JERRAHI AL-HALVETI

5. A învăţa din orice. Odată ce ne-am implicat în procesul transformării, înţelegem că orice ni se petrece în momentul prezent,

este ceea ce avem nevoie să experimentăm în acest moment. Şi tot ce apare în mintea şi în inima noastră este materialul brut pe care îl putem folosi pentru transformare. Este o tendinţă extrem de comună să evadăm în imaginaţie, fugind de lucrurile cu care ne confruntăm, romanţând şi dramatizând situaţia, găsindu-ne justificări sau chiar evadând în „spiritualitate". Rămânând în contact cu experienţa reală pe care o trăim şi cu situaţia reală vom învăţa exact ceca ce trebuie pentru a creşte.

6. Cultivarea unei reale iubiri de Sine. S-a spus de multe ori că nu îi putem iubi pe alţii dacă nu ne iubim pe noi înşine. Ce înseamnă aceasta? De obicei ne gândim că are de-a face cu respectul de sine sau cu a ne oferi nouă înşine iubirea care să compenseze sentimentele noastre de lipsă. Poate că e şi asta, dar un aspect central al unei iubiri de Sine mature este preocuparea pentru creşterea noastră spirituală într-o măsură suficientă încât să nu fugim de disconfortul sau durerea condiţiei noastre prezente. Trebuie să nc iubim suficient de mult ca să nu ne abandonăm - şi de obicei ne abandonăm în aşa grad încât nu mai suntem total prezenţi în propria noastră viaţă. Atunci când suntem prinşi de griji, fantasme, tensiuni şi anxietate, ne disociem treptat de corpul nostru şi de sentimentele noastre, şi în cele din urmă de adevărata noastră natură.

Adevărata dragoste de sine include şi o autoacceptare profundă - reîntoarcerea la starea de Prezenţă şi centrarea în Sine, aşa cum suntem, tară a mai încerca să mai deformăm această experienţă. E de folos şi să căutăm compania unei persoane care are, în oarecare măsură, aceste calităţi.

7. A avea o practică. Cele mai multe căi spirituale subliniază importanţa practicii, fie ea meditaţie, rugăciune, yoga, relaxare sau mişcare. Important e să ne lăsăm timp zilnic pentru a restabili conexiunea cu adevărata noastră natură. Practica regulată (combinată cu participarea la o activitate de învăţare a unei căi spirituale sau de grup) ne reaminteşte din nou şi din nou că suntem hipnotizaţi de personalitate. Practica spirituală interferează cu obiceiurile noastre adânc înrădăcinate şi ne dă ocazia să nc

trezim din transă mai des şi pentru perioade mai lungi de timp. înţelegem în cele din urmă că de fiecare dată când practicăm, învăţăm ceva nou, şi de fiecare dată când neglijăm practica pe care ne-am ales-o, ratăm o ocazie de a ne transforma viaţa.

„In sine, măiestria se reduce la practică. Măiestria înseamnă a rămâne pe cale. ”

GEORGE LEONARD

Un obstacol major în calea unei practici regulate sunt aşteptările că vom obţine un anumit rezultat. In mod ironic, acest obstacol este o problemă mai ales atunci când am avut deja rezultate în practica noastră. Personalitatea îşi asumă aceste rezultate şi vrea să le recreeze la dorinţă. însă acest lucru nu este posibil din cauză că rezultatele vin doar atunci când suntem complet deschişi faţă de momentul prezent, în timp ce anticiparea unui anumit rezultat ne distrage de la această trăire în prezent. în acest moment, un dar nou sau o nouă revelaţie ne sunt disponibile - deşi mai mult ca sigur nu aceleaşi care ne-au fost disponibile săptămâna trecută. Mai mult, personalitatea noastră poate folosi aceste rezultate ca justificări pentru întreruperea practicii, spunând: „Super! Ai avut un rezultat! Acum eşti tare, nu mai trebuie să practici”.

Pe lângă practica noastră zilnică, regulată, viaţa ne oferă multe ocazii să ne vedem personalitatea în acţiune şi să permitem naturii noastre esenţiale să iasă la lumină şi să ne transforme personalitatea, însă nu e deloc de ajuns să vorbim despre transformare, să ne gândim la ea sau să citim cărţi despre ea. Suficienţa este o puternică formă de apărare a egoului. Singurul moment pentru a folosi aceste instrumente ale transformării este ACUM.

A MERGE PE CALEA NOASTRĂ

Dacă suntem sinceri cu noi înşine când spunem că suntem pe o cale spirituală, trebuie să aplicăm zilnic adevărurile pe care le înţelegem, în fiecare moment al fiecărei zile. Trebuie

să învăţăm „să mergem pe calea noastră" în toate domeniile vieţii noastre. Şi totuşi cum putem face acest lucru? La fel ca toată lumea, suntem încurcaţi în obiceiuri proaste, răni vechi şi conflicte nerezolvate. Doar intenţia noastră de a fi pe o cale spirituală nu va fi suficientă pentru a schimba ceva.

Maeştrii spirituali din toate timpurile au dat discipolilor indicaţii în această direcţie. Buda recomanda oamenilor să urmeze Calea cu Opt Braţe - înţelegerea dreaptă, Gândurile drepte, Vorbirea dreaptă, Acţiunea dreaptă, Traiul drept, Munca dreaptă, Efortul drept, Atenţia dreaptă şi Concentrarea dreaptă. Moise a revelat cele Zece Porunci pentru a ajuta poporul evreu să trăiască după voia lui Dumnezeu. Cristos a păstrat cele Zece Porunc dar le-a ccrut de asemenea credincioşilor să trăiască după cele două porunci principale: „să-l iubeşti pe Dumnezeu din toată inima ta, şi pc vecinul tău ca pe tine însuţi". Eneagrama nu aduce cu ca nicio poruncă sau cod etic. Rămâne totuşi întrebarea: „La ce ne referim când spunem că suntem pe o cale spirituală?"

în Jurnalul vostru personal dedicat luciului cu sine, exploraţi ce înseamnă pentru voi această întrebare. Care e „necesarul vostru zilnic" pentru a fi autentici în munca voastră spirituală? Care sunt idealurile voastre personale în această direcţie? Ce anume cereţi de la voi înşivă cu sinceritate? Ce anume vă asumaţi atunci când mergeţi pe calea voastră a transformării şi a eliberării umane?

Scuze şi iar scuze

O scuză frecventă pentru oamenii care încep această călătorie este că nu au suficientă energie să îşi conducă viaţa *şi* să se ocupe şi de munca de transformare în acelaşi timp. De fapt, avem energie mai mult decât suficientă pentru a ne transforma în fiecare zi, însă irosim 98% din ea în tensiuni sau reacţii emoţionale care nici nu au legătură cu realitatea, sau cu visatul cu ochii deschişi şi pălăvrăgeala mentală. Ideea e că energia noastră poate merge într-unul din aceste două locuri: menţinerea structurilor personalităţii noastre sau, dacă nu ne identificăm cu aceste structuri, această

energie poate fi eliberată şi folosită pentru transformare şi creştere. Pe măsură ce începem să experimentăm direct acest adevăr, înţelegem necesitatea creării un „cont" spiritual, învăţând să păstrăm mereu în rezervă o anumită cantitate de energie astfel încât transformarea să poată avea loc.

„ *Unul din cele mai bune mijloace de a trezi dorinţa de a lucra cu noi înşine este să înţelegi că poţi muri oricând".*

GURDJIEFF

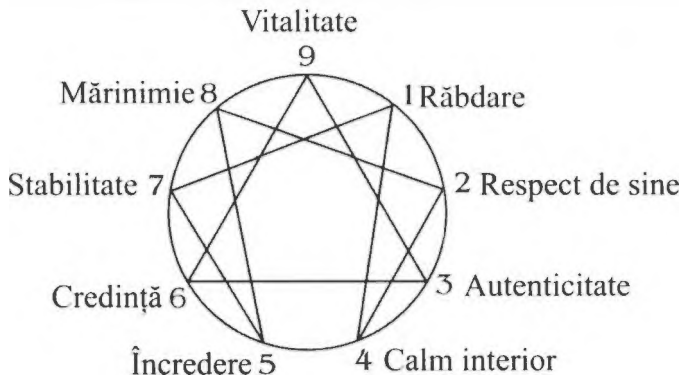
O altă scuză majoră pentru amânarea lucrului cu sine se datorează faptului că personalitatea ne prezintă tot felul de „condiţii" şi „cerinţe" care interferează cu practica noastră spirituală regulată. („O să meditez mai serios după ce îmi rezolv toate celelalte probleme din viaţa mea, când temperatura o sa fie potrivită, când nu o să mai fie zgomot, şi când toată lumea o să mă lase în pace.")

Condiţiile şi cerinţele sunt doar o formă de amăgire spirituală, şi dacă ascultăm de această voce interioară putem aştepta mult şi bine, pentru că circumstanţele vieţii noastre nu vor fi niciodată perfecte.

„ *VOI FI PREZENT ÎN VIAŢA MEA ATUNCI CÂND...* "

1. „Sunt perfect echilibrat şi integru, nu fac greşeli şi totul în lumea mea e organizat raţional. Când voi atinge perfecţiunea, voi deveni EU."
2. „Sunt iubit necondiţionat de ceilalţi şi le simt dragostea. Când ceilalţi îmi vor aprecia întru totul afecţiunea şi sacrificiile şi îmi vor satisface toate nevoile emoţionale, voi deveni EU."
3. „Am destule realizări încât să mă simt încununat de succes şi împlinit. Când voi obţine toată admiraţia şi atenţia pe care le doresc mă voi simţi cu adevărat deosebit, voi deveni EU."
4. „Am soluţionat toate problemele mele emoţionale şi mi-am găsit sensul. Când voi fi complet liber să îmi exprim orice sentiment, faţă de oricine, oricând vreau, voi deveni EU."

5. „Sunt încrezător şi perfect capabil de a face faţă lumii întregi. Când voi înţelege şi stăpâni tot ce aş avea nevoie să ştiu în viaţă, voi deveni EU."
6. „Am destul sprijin încât mă simt sigur şi stabil. Când toate aspectele vieţii mele vor fi sub control şi nimic nu mă va putea lua prin surprindere, voi deveni EU."
7. „Sunt fericit, împlinit şi sigur că mi-am găsit rolul în viaţă. Când mă voi simţi complet satisfăcut, voi deveni EU."
8. „Sunt cu adevărat independent şi nu depind de nimeni pentru nimic. Când voi simţi că totul e sub control şi voinţa mea nu este provocată, voi deveni EU."
9. „Sunt împăcat şi nu am conflicte sau probleme. Când nimic nu mă va deranja sau supăra şi toţi cei din jurul meu vor fi fericiţi şi împăcaţi, voi deveni EU."



Beneficiile exersâii

„Sunt multe laturi ale maturizării (suferinţa şi alte situaţii nefinalizate, comunicarea şi maturizarea relaţiilor, sexualitate şi intimitate, probleme de carieră şi servici, anumite frici şi fobii, răni de demult etc), în privinţa cărora terapia occidentală de calitate este, per total, mai rapidă şi mai de succes decât meditaţia. Aceste aspecte cruciale ale fiinţei noastre nu pot fi pur şi simplu clasate ca fiind „probleme de personalitate ". Freud spunea că vrea să ajute oamenii să iubească şi să muncească. Dacă nu putem iubi cu adevărat şi nu putem munci semnificativ, atunci pentru ce atâtea practici spirituale? Meditaţia poate fi de ajutor în aceste probleme. Dar dacă, după ce stai o vreme, descoperi că mai ai de

lucru, atunci caută un terapeut bun sau altă metodă de a rezolva eficient situaţiile acestea. ”

JACK KORNFIELD

Oricât de mult am vrea, nu putem controla toate situaţiile din exteriorul nostru. Ceea ce putem face, însă, este să nc manifestăm mereu Prezenţa şi conştienţa - întocmai ceea ce, de cele mai multe ori, alegem să nu facem.

După cum vă puteţi da scama, majoritatea condiţiilor noastre pentru Prezenţă nu vor putea fi niciodată îndeplinite, cel puţin nu într-o măsură satisfăcătoare. Ironia este că, atunci când într-adevăr ne manifestăm, descoperim tocmai calităţile pe care le căutam. Aceasta sc datorează faptului că acele calităţi aparţin Esenţei şi nu personalităţii, iar Esenţa nu se manifestă decât atunci când trăim în momentul prezent.

In cele din urmă, majoritatea dintre noi sunt reticenţi la a se deschide către viaţă, pentru că *ne temem că, dacă devenim prea sănătoşi, ceilalţi îşi vor da seama cât de tare am fost răniţi.* Dacă devenim sănătoşi, nu putem continua să nc pedepsim părinţii (şi alte personaje marcante din trecutul nostru) pentru că ne-au rănit. Dacă suntem supăraţi pe un părinte, sau pe soţ/soţie, mâncăm prea mult, bem prea mult, fumăm ca să le arătăm cât suntem de nefericiţi. Dacă permitem acestor sentimente să ne controleze viaţa, nu reuşim decât să abuzam de noi înşine.

Beneficiile exersării

Calităţile înşirate în jurul Eneagramei sunt printre câştigurile importante pe care le avem din eforturile şi munca cu noi înşine. Eul nu posedă, în mod natural, aceste calităţi (sau „virtuţi", în termeni tradiţionali). Sunt, de fapt, tocmai opusul stării în care nc găsim în mod normal, când ne identificăm cu propria personalitate. Dar când învăţăm să ţinem piept blocajelor Esenţei noastre, aceste calităţi se ivesc spontan şi devin disponibile pe măsură ce ne sunt necesare: Eul nu dirijează ivirea lor. Nu e nevoie (şi nu e cu putinţă) să facem nimic altceva decât să vedem ce le stă în cale.

înfruntarea dependenţelor

Dacă abuzăm de medicamente, alcool sau substanţe controlate, munca de transformare discutată aici nu va fi posibilă. Dacă avem probleme cu abuzul de substanţe, ele trebuie să dispară înainte de a putea întreprinde orice investigare interioară a propriei naturi. Dacă ne împiedicăm propriul corp să funcţioneze, prin abuz sau neglijare, va fi aproape imposibil să dezvoltăm sensibilitatea şi atenţia necesare unei autoanalize de o claritate semnificativă.

Din fericire, avem la dispoziţie multe resurse de sprijin în a ne elibera de diversele dependenţe: cărţi, ateliere, grupuri de sprijin, terapie sau chiar îngrijire medicală. Eneagrama nu sc vrea a fi un substitut pentru aceste resurse, dar în combinaţie cu acestea, poate fi extrem de folositoare în identificarea şi înţelegerea unui tipar după care acţionăm.

Toate cele 9 tipuri pot avea orice dependenţă şi toate 9 tipurile pot fi codependente. Cu toate acestea, există unele tendinţe spre anumite dependenţe la tipuri diferite. Vă oferim următoarele corelaţii, ca referinţă de început. Acestea nu sunt atotcuprinzătoare şi nu reprezintă o abordare foarte complexă a acestei probleme. Puteţi fi de asemenea susceptibili tulburărilor de nutriţie şi dependenţelor prezentate în tabelul de mai jos, care aparţin tipului dc pe direcţia voastră de Dezintegrare.

TULBURĂRILE DE NUTRIŢIE ŞI DEPENDENŢELE TIPURILOR

1. Exces de diete, vitamine şi tehnici de detoxifiere (post, pastile de slăbit, clisme...) Subnutriţie voluntară, ca formă de autocontrol: în cazuri extreme, anorexie şi bulimie. Consum de alcool pentru detensionare.
2. Abuz de mâncare şi medicamente care se vând tară reţetă. Episoade de exces, în special de dulciuri şi carbohidraţi. Excese alimentare din sentimentul de „foame de dragoste". Manifestări ipohondrice pentru a obţine compătimire.
3. Suprasolicitarea organismului, pentru a obţine apreciere. Exerciţiu fizic până la extenuare. Diete de înfometare. Dependenţă

de muncă. Manifestă consum excesiv de cafea, stimulante, amfetamine, cocaină, steroizi, chirurgie estetică.

4. Abuzuri alimentare de mâncăruri grase şi dulciuri. Uz de alcool pentru schimbarea stării de spirit, pentru socializare, reconfortare emoţională. Lipsa de exerciţiu fizic. Bulimie. Sedative. Tutun, medicamente, heroină pentru stimulare socială. Chirurgie estetică pentru a „şterge" trăsăturile nedorite.
5. Privare de alimentaţie şi somn, datorită minimizării nevoilor fiziologice. Neglijare a igienei şi nutriţiei. Lipsa de exerciţiu fizic. Substanţe psihotrope (care afectează comportamentul şi percepţia) pentru stimulare mentală şi „evadare". Narcotice sau alcool pentru stimulare socială.
6. Rigiditatea în dietă cauzează dezechilibre nutriţionale („Nu-mi plac legumele"). Munca excesivă. Cafeina şi amfetamine pentru rezistenţă, apoi alcool şi sedative pentru controlarea anxietăţii. Susceptibilitatea cea mai ridicată la alcool, dintre toate tipurile.
7. Tipul cel mai predispus la dependenţe: stimulante (cofeină, cocaină, amfetamine). Extasy, substanţe psihotrope, narcotice şi alcool. Tendinţa de a evita sedaţi vele. Extenuarea organismului, prin eforturi de a rămâne treaz şi activ. Chirurgie estetică excesivă. Abuz de analgezice.
8. Ignorarea nevoilor şi problemelor fizice. Evitarea vizitelor şi controalelor medicale. Exces de alimente grase, alcool, tutun, suprasolicitarea organismului, conducând la nivel ridicat de stress, ACV (atacuri cardio-vasculare), probleme cardiace. Posibilitate de alcoolism şi dependenţă de narcotice, dar problemele de autocontrol rămân de importanţă centrală.
9. Supra sau subnutriţie datorită subestimării şi furiei reprimate. Lipsa de exerciţiu fizic. Sedative şi substanţe psihotrope, alcool, marijuana, pentru a contracara anxietatea şi sentimentul profund de singurătate.

LUCRÂND CU SUPEREGOUL

Superegoul e vocea interioară care ne mustră ori de câte ori nu ne ridicăm la anumite standarde, sau ne felicită când îi împlinim

cerinţele. Când ne conformăm superegoului, el ne aprobă, spunând „Bravo! Ai făcut ceea ce trebuia făcut!" Dar când acţionăm în dezacord cu super-egoul, el ne condamnă, de data asta la persoana 1 („Uite ce-am făcut! Nu vreau să-mi imaginez ce crede lumea despre mine!", „Dacă încerc să fac asta, sigur voi eşua din nou!")

Dacă reformulăm aceste critici interioare, înlocuind „eu" cu „tu", vom recunoaşte în ele cuvintele aspre ce ne-au fost adresate în copilărie. De fapt, superegoul este vocea interiorizată a părinţilor noştri şi a altor personaje autoritare, atât vechi, cât şi noi. Scopul iniţial era să ne modeleze comportamentul în aşa fel încât părinţii să continue să ne iubească şi să ne protejeze. In mod inconştient, ne-am identificat cu aceste voci şi le-am încorporat în noi înşine, pentru a nu ne supune riscului de a pierde sprijinul şi dragostea părinţilor. în loc să fim pedepsiţi de aceştia (şi să fim nevoiţi să facem faţă suferinţei provocate astfel), ne pedepsim singuri.

Problema este că, până şi acele părţi ale superegoului care ne-ar fi fost de ajutor la vârsta de doi ani, astăzi sunt inutile. Cu toate acestea, vocea superegoului e la fel de puternică acum pe cât era atunci şi face mai mult rău decât bine. Ne îndepărtează din ce în ce mai mult de adevărata noastră natură. De fapt, superegoul e unul din cei mai puternici agenţi ai personalităţii. Este criticul interior care ne blochează anumite posibilităţi personale.

O mare parte din eforturile noastre iniţiale de transformare se concentrează pe conştientizarea vocii superegoului şi a multelor sale deghizări, atât pozitive, cât şi negative. Acestea ne împing mereu înapoi, către o identificare forţată cu personalitatea impusă de ele şi către manifestări autodistructive. însă când suntem prezenţi, le putem recunoaşte distinct, fară a ne identifica cu ele. Suntem capabili să vedem toate textele şi poziţiile superegoului, ca şi cum ar fi personaje într-o piesă, aşteptând în culise, gata să sară în scenă să ne controleze sau să ne atace din nou. Când suntem conştienţi, auzim vocea superegoului, dar nu îi mai dăm energie; „atotputernica" voce devine doar un alt simplu aspect al momentului.

Ca urmare a muncii psihologice depuse şi a dezvoltării noastre spirituale ar trebui să fim atenţi să nu se formeze noi straturi la nivelul

SuperEgoului. Putem numi aceste straturi „superegoul spiritual" sau „terapia superegoului". în loc să ne mustrăm ca până acum cu vocea părinţilor noştri noi ne mustrăm acum cu vocea lui Buddha, Mahomed, Iisus sau Freud . De fapt, unul dintre cele mai mari pericole la care trebuie sa facem faţă atunci când studiem Eneagrama este tendinţa superegoului nostru de a-şi asuma munca noastră şi să înceapă să ne critice pentru că nu ne mişcăm destul de rapid spre Direcţia de Integrare sau că nu ne ridicăm pe un Nivel superior. Cu cât vom fi mai prezenţi cu atât ne va fi mai uşor să recunoaştem cît de lipsite de însemnătate sunt aceste voci şi să ne abţinem să punem energie în ele. Astfel, ele îşi vor pierde puterea şi noi vom putea să fim receptivi la forţele dătătoare de viaţă dinlăuntrul nostru.

„ *Lucrul remarcabil este că noi chiar ne iubim aproapele ca pe noi înşine: facem altora ce ne facem nouă. Urăm de fapt pe alţii atunci când ne urăm pe noi înşine. Tolerăm pe alţii atunci când ne tolerăm pe noi înşine. "*

FRIC HOFFER

„ *ORDINELE DE MARŞ" ALE CELOR NOUĂ TIPURI*

ORDIN DE MARŞ

1. Eşti în regulă dacă faci ceea ce trebuie făcut.
2. Eşti în regulă dacă eşti iubit de alţii şi apropiat lor.
3. Eşti în regulă dacă faci ceva valoros.
4. Eşti în regulă dacă eşti sincer cu tine.
5. Eşti în regulă dacă ai ajuns să cunoşti şi să stăpâneşti ceva.
6. Eşti în regulă dacă acoperi toate aspectele şi faci ceea cc se aşteaptă de la tine.
7. Eşti în regulă dacă te simţi bine şi obţii ce vrei.
8. Eşti în regulă, atâta timp cât eşti puternic şi ţii situaţia sub control.
9. Eşti în regulă atâta timp cât cei din jurul tău sunt în regula.

CONTRADICŢII

1. Sună rezonabil, dar ştii ce „trebuie” făcut? Cine stabileşte asta? Standardele tale sunt obiective sau subiective? De unde provin ideile acestea? Tipul Unu se chinuie să fie bun, dar nu destul de bun pentru propriul superego.
2. De ce valoarea ta depinde de iubirea altcuiva? Cum ştii cu adevărat că te iubeşte? Şi dacă nu te iubeşte, ce are asta de-a face cu cine eşti tu? Tipul Doi se luptă să se apropie de celălalt, dar se simte, în continuare, neiubit.
3. Ce te face să crezi că o activitate îţi determină valoarea? De ce trebuie să faci ceva care să te facă să te simţi valoros? Câte trebuie să realizezi, că să te simţi capabil? Tipul Trei reprezintă adesea suprazeloşii care se simt goi pe dinăuntru.
4. Ce înseamnă să fii sincer cu tine? Ce este acest „sine” cu care altă parte din tine este „sinceră”? înseamnă a ţine cu dinţii de vechi sentimente şi reacţii? Tipul Patru încearcă atât de tare să fie unic încât se privează de alte oportunităţi.
5. Cum ştii că stăpâneşti ceva cu adevărat? Când se termină asta? Cum se leagă ceea ce stăpâneşti de nevoile reale ale vieţii? Tipul Cinci dedică ani de zile unui lucru şi tot îi lipseşte încrederea de sine.
6. Cum acoperi toate aspectele? Oare toată agitaţia şi truda ta chiar te fac să te simţi mai în siguranţă? Chiar e semnificativ să faci ceea ce se aşteaptă de la tine? Tipul Şase luptă să îşi construiască situaţii în care să se simtă în siguranţă, dar rămâne neliniştit şi temător.
7. Poţi distinge o nevoie de o dorinţă? Ar rămâne totul în regulă dacă o anumită nevoie nu e satisfăcută? Dacă da, este într-adevăr ea o nevoie? Tipul Şapte vânează tot ceea ce crede că îi aduce satisfactie, dar rămâne în continuare frustrat.
8. Când ştii că eşti puternic şi protejat? De cât control ai nevoie? Oare setea de control îţi îndeplineşte nevoia, sentimentul de bunăstare? Tipul Opt caută să controleze din ce în ce mai mult, dar tot nu se simte în siguranţă.

9. Cum poţi să te asiguri că toată lumea din jurul tău e în regulă? Cum verifici dacă toţi o duc bine? De ce propria ta bunăstare depinde de pre-existenţa fericirii şi împlinirii altora? Imposibilitatea acestei sarcini permite tipului Nouă să evite problemele, concentrându-se pe căutarea armoniei.

„Ordinele de marş" ale superegoului

Dar înainte de asta, trebuie să conştientizăm „ordinele de marş" ale superegoului. Acestea, „carnea şi cartofii" vieţii noastre mentale, conduc marea majoritate a activităţilor noastre. La început, mesajele lor par foarte rezonabile. O trăsătură definitorie a acestor mesaje este că nc fac să nc simţim „normali", însă într-un mod contractat). Dar dacă privim lucrurile mai atent, vedem că aceste mesaje sunt nu doar subiective şi arbitrare, dar şi dăunătoare şi manipulative. Ele nc arată standarde din ce în ce mai greu de atins, eşecuri în lanţ, pentru care mereu plătim scump. Dacă ne simţim neliniştiţi, deprimaţi, pierduţi, fară speranţă, temători, înrăiţi sau slabi, putem fi siguri că superegoul e la datorie.

Atitudini vindecătoare

Altă modalitate de a ne elibera de constrângerile superegoului este să conştientizăm reacţiile noastre automate la probleme sau conflicte şi apoi să adoptăm o „atitudine vindecătoare". Am enumerat câteva asemenea atitudini, pentru fiecare din cele nouă tipuri.

Timp de o săptămână, explorează atitudinea vindecătoare corespunzătoare tipului tău. Vezi ce poate schimba în relaţiile tale, la servici, acasă etc. S-ar putea dovedi folositor să notezi progresele în Jurnalul Transformării Interioare. După aceea, ai putea încerca atitudinile vindecătoare ale celorlalte tipuri.

ATITUDINI VINDECĂTOARE ALE CELOR NOUĂ TIPURI

1. Poate că alţii au dreptate. Poate altcineva are o idee mai bună. Poate ceilalţi vor învăţa şi singuri. Poate am făcut tot ceea ce se putea face.

2. Aş putea lăsa pe altcineva să facă asta. Poate această persoană îmi arată deja dragostea ei, în felul ei propriu. Poate aş putea face ceva bun şi pentru mine.
3. Poate nu trebuie neapărat să fiu cel mai bun. Poate ceilalţi mă plac aşa cum sunt. Poate părerile altora despre mine nu sunt aşa de importante.
4. Poate nu e nimic în neregulă cu mine. Poate ceilalţi chiar mă înţeleg şi sunt alături de mine. Poate nu sunt singurul care se simte aşa.
5. Poate ar trebui să am mai multă încredere în oameni şi să le spun de ce am nevoie. Poate voi putea trăi fericirea. Poate, totuşi, viitorul meu va fi bun.
6. Poate se va rezolva cu bine. Poate nu trebuie să prevăd toate problemele posibile. Poate ar trebui să am mai multă încredere în mine şi în judecata mea.
7. Poate că ceea ce am este destul. Poate sunt exact unde trebuie să fiu. Poate că nu ratez nimic din ceea ce merită.
8. Poate această persoană nu vrea să profite de mine. Poate ar trebui să-mi las garda mai jos, să-i permit inimii să se deschidă şi să fie atinsă.
9. Poate aş putea să schimb ceva. Poate ar trebui să fiu mai energic şi să mă implic. Poate sunt mai puternic şi mai capabil decât credeam.

LUCRÂND CU CORPUL

Corpul este foarte important pentru Munca Interioară, pentru că este un mod foarte bun de a restabili legătura cu realitatea, ceea ce mintea şi emoţiile noastre (celelalte două centre) nu pot face. Iar aceasta se datorează faptului că *propriul corp este mereu aici,* mereu în momentul prezent. Mintea şi sentimentele noastre pot zbura oriunde: imaginând viitorul, amintindu-şi trecutul, hrănindu-se cu o fantezie etc., pe când corpul nostru rămâne mereu AICI şi ACUM. Nu poate fi altundeva. De aceea, dacă rămânem conştienţi de senzaţiile corpului, acesta devine o puternică ancoră în realitate.

Alimentaţia conştientă

Majoritatea oamenilor s-au mai întâlnit cu ideea că o dietă sănătoasă şi exerciţiul fizic regulat sunt elemente esenţiale unei vieţi sănătoase. Totuşi, adeseori uităm acestea. Când mâncăm inteligent şi avem parte de destulă mişcare şi odihnă, emoţiile noastre sunt mai stabile, mintea mai limpede şi procesele de transformare decurg mai uşor.

De cele mai multe ori, e greu să fii atent şi conştient la obiceiurile alimentare, tocmai pentru că alimentaţia este, pentru noi, cel mai trivial şi inconştient aspect al personalităţii. Dar dacă reuşim să privim atent această latură, observăm că personalitatea ne împinge să mâncăm mult mai mult (sau mult mai puţin) decât corpul nostru are, de fapt, nevoie. Ba mâncăm prea repede, Iară să simţim măcar savoarea, ba lenevim şi tărăgănăm o masă. De asemenea, se întâmplă să consumăm multe alimente care nu ne ajută deloc. Multe diete bune şi regimuri sănătoase sunt disponibile tuturor, dar e foarte important de reţinut că oameni diferiţi trebuie să pună accent pe diferite elemente ale acestor diete şi regimuri. Pentru unii, vegetarianismul sau o dietă macrobiotică îmbunătăţeşte funcţionarea organismului. Alţii necesită o dietă bogată în proteine. Ca şi cu orice altceva, conştienţă poate aduce inteligenţă şi sensibilitate în obiceiurile noastre alimentare.

Relaxarea

Cea mai importantă tehnică de a intra în contact cu propriul corp şi cu energiile sale este să învăţăm să ne relaxăm complet, pentru a putea trăi mai profund fiecare moment. Relaxarea nu e ceva ce ţine doar de yoga sau de meditaţie, este o calitate pe care o putem aduce în orice facem. în fond, relaxarea conştientă înseamnă a învăţa cum să revenim la momentul de AICI şi ACUM, din nou şi din nou, dobândind, astfel, o imagine tot mai clară a realităţii prezente.

Mulţi confundă amorţeala cu relaxarea, când, de fapt, sunt total opuse. în general, considerăm că, dacă nu simţim vreo durere sau tensiune, înseamnă că suntem relaxaţi. Când tensiunea musculară este intensă şi de lungă durată, corpul reacţionează prin amorţirea

ţesutului muscular în cauză. Astfel, pentru mulţi dintre noi, tensiunile nc sunt atât dc obişnuite încât mare parte a corpului e amorţită şi *nu o mai simţim.* Umblăm efectiv plini de diverse blocaje dureroase, disconfortul lor fiind acoperit de amorţeala indusă. Dar, atâta timp cât nu simţim aceste tensiuni, nu le putem îndepărta, şi ele ajung să ne deterioreze sănătatea şi vitalitatea.

Paradoxal, cu cât suntem mai relaxaţi, cu atât mai mult resimţim tensiunile din corp. Poate fi neclar, la început, pentru că *prima experienţă de relaxare e o senzaţie de disconfort.* Prima reacţie, instinctivă, va fi să ne dorim din nou amorţeala. Dar eliberarea noastră cere să rămânem ancoraţi în prezent. Persistând, tensiunile se vor disipa miraculos şi personalitatea va deveni mai flexibilă şi mai luminoasă.

Având în vedere cât de uşor ne putem scufunda în amorţeală, cum nc dăm seama când suntem cu adevărat relaxaţi? Răspunsul c surprinzător de simplu: *când simţim toate părţile corpului in momentul prezent.* A fi relaxat înseamnă a percepe un flux neîntrerupt de senzaţii, din creştet până în tălpi. Relaxarea înseamnă a fi complet conştient de sine şi de mediu, a fi în curgerea Prezenţei şi Fiinţei. *Suntem cu adevărat în propriul corp:* ne simţim spatele, faţa şi tot ce se află între ele. Dar - nu uitaţi! - o astfel de libertate, relaxare şi fluiditate este rezultatul a numeroşi ani de exerciţiu.

LUCRÂND CU CORPUL

Sunt multe abordări eficiente ale lucrului cu trupul, de la masaje, acupunctură, yoga, dans, tai chi, până la arte marţiale. Oricare dintre ele poate fi foarte utilă, dar pentru a obţine o eficacitate de lungă durată, trebuie luate în considerare două aspecte:

- Cum răspunde corpul tău la metoda abordată? Creşte confortul? Flexibilitatea? E mai uşor să fii prezent faţă de tine şi de ceea ce te înconjoară?
- E posibilă acordarea timpului necesar metodei abordate? Vei putea depune destul efort, pentru destul timp, astfel încât să obţii beneficii de durată?

„Nu băga în seamă [gândurile]. Nu te împotrivi. Pur şi simplu nu face nimic împotriva lor, doar lasă-le să fie, oricare ar fi ele. Tocmai împotrivirea ta le dă viaţă. Pur şi simplu ignoră-le. Priveşte dincolo de ele. Nu trebuie să te opreşti din a gândi. Doar încetează să mai fi interesat. încetează-ţi rutina de acaparare, obiceiul de a căuta rezultate, iar libertatea universului va fi a ta. ”

NISARGADATTA

„Răbdarea şi simţul umorului sunt necesare când vine vorba de copii neastâmpăraţi şi de propria ta minte. ”

ROBERT AITKIN ROSHI

CULTIVÂND TĂCEREA MINŢII

Dacă reuşim să devenim măcar un pic mai conştienţi de noi înşine, vom observa o realitate constantă: minţile noastre pălăvrăgesc încontinuu! Nu trece vreun moment în care să nu existe vreo formă de dialog interior, comentariu sau judecată. Dar cine cui vorbeşte? Şi de ce?

Unul dintre motivele pentru carc vorbim cu noi înşine este pentru a calcula următorul pas. Vorbim singuri pentru a evalua o situaţie, pentru a pregăti răspunsuri la posibile evenimente viitoare sau pentru a rememora întâmplări trecute. Deoarece atenţia noastră este absorbită de această constantă gălăgie a gândurilor, nu putem auzi propria noastră înţelepciune interioară. Personalitatea superficială o acoperă, la fel ca atunci când căutăm cu disperare cheile prin toata casa şi apoi ne dăm scama că sunt în buzunar.

Ideea de a ne reduce mintea la tăcere sună la început ciudat pentru mulţi dintre noi. Suntem de părere că dacă întrerupem curgerea gândurilor şi asocierile mintale, totul va deveni plictisitor, uniform şi fad. Dar iată că, din nou, opusul acestui lucru este adevărat. Repetitivitatea tiparelor noastre obişnuite de gândire şi preocupările previzibile sunt ceea ce conferă realităţii uniformitatea ei fadă. Mai mult, constanta pălăvrăgeală a gândurilor noastre ne împiedică să conştientizăm aspectele vieţii care ne sunt necesare pentru transformare. Din acest motiv, e important să distingem între „mintea

de maimuţă" (pălăvrăgeală interioară, griji, imaginaţie dezlânată, vizualizarea de scenarii viitoare sau retrăirea unora vechi) şi „mintea tăcută" (spaţiul misterios din care răsare cunoaşterea).

Cu cât devenim mai relaxaţi şi conştienţi, ne dăm seama că modul "normal" de funcţionare a minţii este haotic, descentrat şi neatent, pe când o minte tăcută este sobră, clară şi fermă. Pe scurt, când mintea e liniştită, inteligenţa noastră se aliniază unei inteligenţe superioare care înţelege situaţiile obiectiv şi vede exact ce trebuie (sau nu) făcut. Suntem vioi şi atenţi la cei din jur. Simţurile ne sunt ascuţite, sunetele şi culorile sunt vii, lumea devine o senzaţie proaspătă.

Multe metode de meditaţie au fost create pentru a reduce mintea la tăcere şi a o face mai puternică şi mai deschisă. Cu secole în urmă, practicanţii buddhişti au distins două tipuri de astfel de meditaţie. Prima se numeşte *VIPASSANA* (meditaţie interioară) care dezvoltă capacitatea de a vedea tot ceea ce se întâmplă, inconştient sau subconştient, printr-o simplă deschidere a minţii. Gândurile şi impresiile curg prin conştiinţa noastră, fără să ne oprim asupra lor.

Al doilea tip de meditaţie se numeşte *SAMATA* şi dezvoltă capacitatea de concentrare şi focalizare. în aceste practici ne centrăm atenţia pe sunete sau silabe repetitive (*mantra*) sau pe o vizualizare interioară a unei imagini sfinte sau diagrame (*mandalci*). Astfel, meditatorul învaţă să se concentreze asupra acelui singur element, făcând abstracţie totală de orice altceva. Deşi ambele metode de meditaţie sunt foarte eficiente în liniştirea minţii, considerăm că *VIPASSANA* se potriveşte cel mai bine Eneagramei, ca modalitate de a observa obiectiv personalitatea la lucru.

MEDITAŢIE DE CENTRARE

lată în cele ce urmează un exemplu pentru meditaţia de liniştire a minţii şi de introspecţie. Ea implică nişte indicaţii simple - să fii atent la senzaţiile şi impresiile de moment, să-şi urmăreşti respiraţia şi să fii în contact cu mediul în tăcere. Sunteţi liberi să experimentaţi şi să vedeţi ce anume dă rezultate mai bune pentru fiecare din voi.

Alegeţi un loc confortabil unde să vă aşezaţi ca să vă puteţi simţi relaxat şi deschis. Poziţia este importantă, pentru că e necesară o atenţie liniştită, iar o postură tensionată va face acest lucru dificil. Vă puteţi aşeza pe un scaun sau pe marginea patului cu spatele drept, dar nu încordat. Relaxaţi umerii şi lăsaţi braţele să atârne libere pe lângă corp. Dacă doriţi, puteţi închide ochii. Dacă sunteţi familiarizat cu aceasta, vă puteţi aşeza într-o postură de meditaţie sau de rugăciune tradiţională.

După ce aţi găsit o postură care vă permite să fiţi deschis, relaxat şi atent, respiraţi adânc de două-trei ori, inspirând profund abdominal şi expirând lent. Inspirând, simţiţi cum pieptul vi se umple cu aer, apoi la expiraţie simţiţi cum se elimină tensiunile din corp. Pe măsură ce respiraţi astfel, orice stres sau anxietate ar exista dispare şi simţiţi cum vă liniştiţi.

Pe măsură ce vă liniştiţi şi vocile din cap încep să se estompeze, puteţi începe să observaţi diverse lucruri despre voi şi despre mediul înconjurător. E posibil să deveniţi mai conştienţi de sunete, mirosuri şi de temperaturile din jur. Puteţi de asemenea să începeţi să fiţi conştienţi de propria prezenţă, aşa cum staţi aşezaţi, şi de faptul că această prezenţă are o anumită calitate. Adânciţi-vă în propria experienţă a momentului prezent. Nu trebuiesă ajungeţi nicăieri, nu e un concurs, nu trebuie să fiţi într-un anume fel, nu trebuie să aveţi vreo „inspiraţie" sau stare spirituală. Fiţi doar conştienţi de propria fiinţă, aşa cum este. Dacă sunteţi obosiţi, puteţi să fiţi conştienţi de propria oboseală. Dacă sunteţi agitaţi, conştientizaţi propria agitaţie.

Ce impresii şi senzaţii vă străbat trupul în acest moment? Simţiţi cum sunteţi aşezat? Sunteţi conştient de picioarele aşezate pe podea? Cum le simţiţi? Sunt reci sau calde, încordate sau relaxate, vibrează sau nu? Cum vă simţiţi în acest moment? Emoţionat? Sau liniştit şi expansionat? Aveţi o senzaţie de greutate sau de uşor, de curgere?

In timp ce continuaţi să vă relaxaţi, unele tensiuni ascunse din corpul vostru pot ieşi la iveală, poate într-o anumită

crispare a feţei, o anumită înclinare a capului şi gâtului. Umerii pot fi gârboviţi sau unul mai sus şi altul mai jos. Unele părţi ale corpului pot fi resimţite ca blocate sau amorţite. Pe măsură ce observaţi aceste lucruri, nu trebuie să reacţionaţi în vreun fel sau să încercaţi să le schimbaţi; lăsaţi-vă doar conştiinţa să le pătrundă din ce în ce mai adânc.

Continuaţi să şedeţi în tăcere, observându-vă pe voi înşivă şi propriile gânduri, aprofundând capacitatea de a ti centrat în sine, fiind cu totul prezenţi în acest moment, în această experienţă, savurând această stare de prezenţă şi lăsând să iasă la suprafaţă ceva mai profund şi mai esenţial decât experimentaţi de obicei.

Dacă nu aţi mai practicat meditaţia, începeţi cu zece minute pe zi, cel mai bine dimineaţa. Pe măsură ce vă obişnuiţi, e bine să creşteţi durata meditaţiei. Cu cât vă faceţi din meditaţie un obicei zilnic, cu atât veţi dori probabil să prelungiţi timpul pe care i-1 acordaţi, pentru că a fi în contact cu natura noastră esenţială ne regenerează în multe feluri şi creează în acelaşi timp condiţiile unor realizări personale şi mai importante. Meditaţia devine o oază la care *vrem* să ajungem mai degrabă decât ceva care *trebuie* făcut.

Arta de „a nu şti"

Unul din principalele instrumente pentru a intra în realitatea vie a unei minţi liniştite este „a nu şti nimic". în mod obişnuit, minţile noastre sunt pline cu tot felul de păreri despre cine suntem, ce facem, ce este important şi ce nu, ce e bine şi ce e rău, şi despre cum ar trebui să evolueze lucrurile. Din cauză că mintea ne e aşa de plină de păreri şi gânduri vechi, nu mai are loc şi pentru o impresie proaspătă asupra lumii reale din jurul nostru. Nu mai învăţăm nimic nou. Aceasta ne împiedică şi să îi vedem cu adevărat pe ceilalţi, în special pe cei dragi. Ne imaginăm că îi cunoaştem cu adevărat pe oameni sau că ştim ce gândesc ei. Mulţi dintre noi ştiu totuşi din

experienţă că a reîmprospăta felul cum simţim şi gândim despre o persoană cunoscută poate transforma spontan starea ei şi a noastră. In unele cazuri, acest lucru poate salva o relaţie.

„ *Cea mai mare decepţie pe care o suferă oamenii provine de la propriile lor păreri ”.*

LEONARDO DA VINCI

„A nu şti” implică să ne suspendăm părerile şi să lăsăm curiozitatea ce vine dintr-o minte liniştită să ne conducă. Vom începe să avem încredere într-o înţelepciune mai profundă din interiorul nostru, ştiind că vom afla răspunsurile pe care le căutăm dacă vom fi curioşi şi receptivi.

Ştim cu toţii cum e când încerci să rezolvi o problemă şi nu reuşeşti să găseşti soluţia dacă te concentrezi prea tare asupra ei. In cele din urmă renunţăm şi facem altceva, iar mai târziu, când suntem relaxaţi, răspunsul ne apare pur şi simplu în minte.

La fel este şi cu inspiraţia. De unde vine ea? Vine dintr-o minte tăcută. Atunci când încetăm să mai depindem de strategiile mentale pe care egoul le-a creat pentru a supravieţui, arta noastră de „a nu şti” devine o invitaţie, un magnet ce atrage o cunoaştere mai înaltă care ne poate transforma foarte rapid.

„Doar atunci când mintea este liniştită, prin autocunoaştere şi nu printr-o disciplină autoimpusă, doar atunci, în acea tăcere, realitatea poate prinde viaţă. Numai atunci poate exista extaz şi acţiune creatoare. ”

KRISHNAMURTI

DESCHIDEREA INIMII

Schimbarea şi transformarea nu pot avea loc fără o transformare emoţională, fără ca inimile să ne fie atinse. Simţim dorinţa de transformare în inimă, şi doar inima îi poate răspunde. Ceea ce ne mişcă este Emoţia, mişcarea Esenţei noastre, mişcarea dragostei. Dacă inima ne e închisă, indiferent câtă cunoaştere spirituală am

acumulat, nu putem răspunde chemării ei, iar cunoştinţele noastre nu ne vor fi de mare folos în viaţa reală.

„ Mintea ta nu îl poate înţelege pe Dumnezeu. Inima ta ştie deja. Minţile au fost create pentru a duce la îndeplinire ceea ce dictează inima. ”

EMMANUEL

O inimă deschisă ne permite să participăm total la experienţele noastre şi să comunicăm în mod real cu oamenii din viaţa noastră. Cu ajutorul inimii putem „gusta” experienţele pe care le trăim şi putem discerne ce este adevărat şi valoros. De aceea, putem spune că inima, şi nu mintea, este cea care cunoaşte cu adevărat.

Vindecarea tristeţii

Procesul transformării inimii poate fi dificil pentru că, atunci când ne deschidem sufletul, ne lovim inevitabil de propria suferinţă şi devenim mai conştienţi de suferinţa celorlalţi. Mare parte din personalitatea noastră are de fapt ca scop îndepărtarea suferinţei. Ne limităm sensibilitatea astfel încât să nu simţim durerea şi să putem merge mai departe, însă nu reuşim niciodată să evităm pe deplin suferinţa. De multe ori suntem conştienţi de suferinţa noastră doar atât cât să ne facem viaţa insuportabilă, nouă şi celor din jur. Faimosul dicton al lui Cari Jung „nevroza este înlocuitorul suferinţei meritate” întăreşte această idee. Insă dacă nu ne asumăm să experimentăm propria noastră durere, propria tristeţe nu va fi niciodată vindecată. Ignorarea propriei suferinţe ne face de asemenea incapabili să mai simţim bucurie, compasiune, iubire sau oricare din trăirile inimii.

„Pare imposibil să iubim oamenii care ne rănesc şi ne dezamăgesc. Dar nu există alt fel de oameni. ”

FRANK ANDREWS

Scopul nu este să ne complăcem în suferinţă. Lucrul spiritual nu e destinat să ne facă masochişti: ideea este să ne transformăm suferinţa, nu să o prelungim. Nu e necesar să ne amplificăm suferinţa;

în loc de asta, trebuie să explorăm cauzele ei. Trebuie să privim dincolo de scuturile personalităţii şi să ne explorăm fricile şi rănile care ne motivează comportamentul. Aşa precum am văzut, cu cât ducem cu noi mai multă suferinţă din trecut, cu atât mai rigide şi mai puternice vor fi structurile personalităţii noastre. însă ele nu sunt invincibile. Şi contrar a ceea ce am putea crede, suferinţa noastră, chiar dacă este intensă, poate fi vindecată dacă suntem dispuşi să o explorăm puţin câte puţin.

Din fericire, Esenţa noastră ne ajută în acest proces dificil al explorării durerii şi fricii ce se ascund în spatele personalităţii noastre. Oricând vom explora adevărul fără a judeca sau a pune condiţii, calitatea esenţială a *compasiunii* va apărea în mod natural, iar vindecarea va începe.

Compasiunea nu e acelaşi lucru cu sentimentalismul, simpatia sau autocompătimirea. Este mai degrabă un aspect al iubirii divine care dizolvă toate blocajele şi mecanismele de apărare atunci când vedem cu adevărat suferinţa cuiva. Personalitatea nu poate face nimic pentru a crea compasiune, însă atunci când dorim să ne deschidem complet şi real spre ceea ce simţim cu adevărat, ea se naşte spontan şi ne alină durerea. (Am putea spune că adevărul fără compasiune nu are valoare, iar compasiunea fară adevăr nu este compasiune reală).

„Nu ştiţi oare că sufletul originar s-a născut din esenţa lui Dumnezeu, şi că fiecare suflet uman este parte din Dumnezeu? Şi nu îţi este milă de El, atunci când vezi că una din scânteile sale sfinte s-a pierdut în labirint şi e aproape stinsă? ”

RABINUL SHMELKE DIN NIKOLSBURG

A FIRMA ŢII PENTR U IER TA RE

îmi doresc să îmi doresc să îmi iert greşelile,
îmi doresc să îmi iert greşelile,
îmi iert greşelile.
Îmi văd greşelile ca pe ocazii de a învăţa discernământul şi răbdarea.
Mulţumesc vieţii pentru că îmi dă ocaziile de a deveni mai înţelept şi mai îngăduitor.

îmi doresc să îmi doresc să îmi iert părinţii,
îmi doresc să îmi iert părinţii,
îmi iert părinţii.
îmi văd părinţii ca pe învăţătorii şi ghizii mei.
Ii mulţumesc vieţii pentru că mi-a dat nişte profesori atât de buni pentru a putea creşte.
îmi doresc să îmi doresc să îi iert pe cei care m-au rănit. *
îmi doresc să îi iert pe cei care m-au rănit.
Ii iert pe cei care m-au rănit.
Privesc suferinţa prin care am trecut ca pe o ocazie de a învăţa compasiunea.
Ii mulţumesc vieţii pentru că nti-a dăruit un spirit iertător şi plin de compasiune.

îmi doresc să îmi doresc să mă desprind de durerea şi suferinţa mea.
îmi doresc să mă desprind de durerea şi suferinţa mea.
Mă desprind de durerea şi suferinţa mea.
îmi privesc durerea şi suferinţa ca pe nişte locuri unde inima mea este deschisă şi vie.
Ii mulţumesc vieţii pentru că mi-a dăruit o inimă sensibilă şi deschisă.

îmi doresc să îmi doresc să mă desprind de limitările trecutului,
îmi doresc să mă desprind de limitările trecutului.
Mă desprind de limitările trecutului.
îmi privesc trecutul ca pe ceva care a trebuit să aibă loc pentru ca eu să devin eu.
îi mulţumesc vieţii pentru că îmi permite să fiu eu însumi prin trecutul meu.

* Puteţi bineînţeles să folosiţi nume concrete în acest pasaj. De exemplu, „îmi doresc să îmi doresc să îl iert pe..... ”. puteţi de asemenea să vă compuneţi propriile afirmaţii de acest gen, pe măsură ce simţiţi nevoia să o faceţi. începeţi fiecare set de afirmaţii cu „îmi doresc să îmi doresc să ...” Restrângeţi apoi

afirmaţiile următoare până la a treia, în care vă desprindeţi de lucrul care v-a ţinut în loc până acum. în a patra afirmaţie indicaţi o calitate pozitivă a situaţiei, iar în a cincea mulţumiţi pentru că această situaţie a apărut în viaţa voastră. Privită de deasupra, acea situaţie poate că a fost o binecuvântare deghizată, sau una din cele mai importante experienţe formatoare din viaţa voastră.

Iubirea divină ce vrea să se exprime în lume prin noi este o forţă puternică, ce poate sparge toate barierele şi neadevărurile adunate în noi. Chiar dacă vom înfrunta tristeţea şi suferinţa în timpul acestui proces de transformare interioară, este nespus de important să ne amintim că *dincolo de toate acestea este iubirea,* atât ca energie motivantă cât şi ca ţel către care suntem atraşi.

Despre iertare

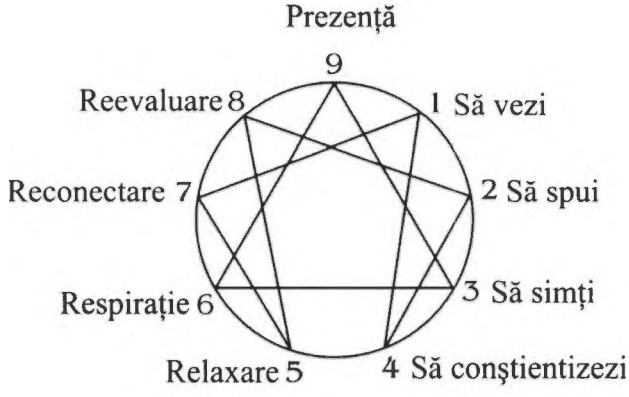
Unul din cele mai importante elemente ale progresului spiritual este dorinţa şi puterea de a ne desprinde de trecut, iar aceasta înseamnă inevitabil confruntarea cu problema uitării celor care ne-au rănit în diferite feluri. Dar cum putem să renunţăm la durerea şi resentimentele care ne leagă de vechile noastre identităţi şi care ne împiedică să mergem mai departe? Din nou, nu putem doar să ne „hotărâm" să iertăm, la fel cum nu e suficient să ne „hotărâm" să iubim. Iertarea apare mai degrabă din natura noastră Esenţială şi vine dintr-o înţelegere mai profundă a adevărului despre situaţia în care ne găsim. Acest lucru implică să recunoaştem ceea ce se petrece în noi şi în alţii la un nivel mai profund decât am facut-o până acum. E nevoie să simţim pe deplin profunzimea resentimentelor noastre, a urii şi a dorinţei noastre de răzbunare, tară să dăm însă curs acestor impulsuri. Explorând în profunzime sentimentele noastre despre persoana pe care suntem supăraţi şi văzând exact cum se manifestă în noi aceste sentimente acum, începem de fapt să slăbim acele structuri care ne menţin resentimentele. A fi prezent ne umple şi ne eliberează din închisoarea trecutului.

„ îubeşte-ţi duşmanii, binecuvântează-ipe cei care te blesteamă, fă-le bine celor care te urăsc şi roagă-te pentru cei care te folosesc şi te persecută. ”

IISUS DIN NAZARET

ENEAGRAMA RENUNŢĂRII

După ani întregi de reflexie asupra procesului de transformare, amândoi* am început să ne dăm seama că de fiecare dată când observam cu succes vreo reacţie defensivă sau vreun mecanism limitativ, foloseam în mod spontan un anumit mod de a acţiona. Ne-am dat seama că partea cu renunţarea nu putea să aibă loc doar prin simpla noastră intenţie de a scăpa de vreun obicei neplăcut. Nu era ceva ce ţinea de voinţă. Erau însă şi multe ocazii când diverse obiceiuri sau reacţii dispăreau de la sine (sau cel puţin aşa ni se părea),



Eneagrama Renunțării

şi vroiam să aflăm ce anume ne ajutase să renunţăm la ele. Din cauză că ştiam de la Gurdjieff că Eneagrama poate fi folosită ca model pentru orice proces, ne-am focalizat asupra simbolului Eneagramei şi am creat ceea ce am numit apoi *Eneagrama Renunţării.*

„Eneagrama Renunţării” este o metodă pe care puteţi folosi oricând. Ea conţine nouă paşi succesivi ce corespund punctelor de pe Eneagramă, *deşi aceşti paşi nu sunt în legătură directă cu tipuri de personalitate.* Diagrama ilustrează acest proces în nouă etape. (Observă că primele patru încep cu „s” şi următoarele patru cu „r”).

* (autorii, n.tr.)

Procesul începe întotdeauna cu punctul Nouă, căruia i-am atribuit Prezenţa. Dacă nu suntem prezenţi într-o măsură mai mică sau mai mare, nu vom putea să facem niciun pas. Prezenţa ne pennite în primul rând să ne dăm seama că suntem într-o stare de identificare cu propria personalitate.

E necesar să trecem prin fiecare punct înainte să mergem mai departe, iar procesul este cumulativ: luăm cu noi ceea ce am învăţat în etapele anterioare pe măsură ce trecem la etapele următoare. Cu timpul, procesul renunţării se va accelera, mai ales când vom trece prin primele puncte. Astfel, dacă avem suficientă Prezenţă pentru a ne da seama că ne identificăm cu o stare negativă sau nedorită, vom putea trece la punctul Unu.

„Singura cale de a ieşi din problemă este trecând prin ea ”

Zicală a programelor în doisprezece paşi*

La punctul Unu, cu ajutorul Prezenţei, vom fi capabili „Să vedem”. Vom vedea că ne identificăm cu ceva - o viziune, o reacţie, nevoia de a avea dreptate, un vis plăcut cu ochii deschişi, un sentiment de durere, o poziţie - poate fi aproape orice. Vom recunoaşte că ne-am înţepenit într-un mecanism al personalităţii noastre şi că am fost ca în transă. Aceste e fenomenul pe care l-am numit mai devreme *să ne surprindem asupra faptului.* Senzaţia e întotdeauna ca şi cum ne-am trezi, ne-am reveni.

La punctul Doi, vom numi în mod conştient starea pe care am observat-o în noi. Vom „spune”: „Sunt supărat(ă)”, „Sunt iritabil(ă)”, „Sunt plictisit(ă)”, „Mi-e foame”, „M-am săturat de cutare şi cutare”, „Nu-mi place chestia asta”. Vom numi astfel pur şi simplu în mod sincer starea pe care o avem, tară să o analizăm sau să o judecăm.

La punctul Trei, procesul se deplasează dinspre mintea noastră spre corpul nostru. Acum „Simţim”. Orice stare intensă, mentală sau emoţională, provoacă un anumit gen de reacţie fizică în corpul nostru, un anumit tip de tensiune. Cineva poate remarca, de exemplu, că de fiecare dată când se supără pe soţul ei, îşi încleştează maxilarul

* (de genul Alcoolici Anonimi n.tr.)

şi îşi încordează umerii. Altcineva poate observa că, atunci când se supără, simte o arsură în stomac. Iar o altă persoană poate descoperi că se încruntă ori de câte ori vorbeşte cu sine însăşi. Frica ne poate face să ne simţim „în priză", să ne îndoim degetele de la picioare sau să ne ţinem respiraţia. La punctul Trei, vom *simţi* aceste tensiuni. Nu ne vom gândi la ele şi nici nu le vom vizualiza, ci pur şi simplu vom simţi ce efect au asupra noastră.

La punctul Patru, vom „conştientiza". Vom conştientiza senzaţia de tensiune din corp sau energia pe care am identificat-o mai înainte. In acest punct, tentaţia este să spui: „Ok, sunt supărat şi am maxilarul încleştat, m-am prins!" Totuşi, dacă nu rămânem acolo, cu tensiunea pe care am observat-o, dacă o ignorăm, nu vom depăşi acea stare. Dacă putem să ne păstrăm priza de conştiinţă asupra ei, pot începe să apară sentimente refulate de anxietate şi suferinţă emoţională. Dacă se petrece astfel, e nevoie să avem compasiune pentru noi înşine, astfel încât să putem să ne păstrăm starea de prezenţă.

Va dura un timp până vom deveni interesaţi de simplitatea pe care ne-o aduc aceste experienţe. Ne-am dori ca procesul creşterii noastre să fie mai interesant şi mai dramatic, şi nu vrem să pierdem timpul cu durerea şi tensiunile noastre. Şi totuşi dacă nu o facem, orice experienţe extraordinare am avea, ele vor avea un efect real prea mic asupra modului nostru de a trăi.

La punctul Cinci, dacă am trecut prin primele patru puncte, vom simţi cum ceva se deschide în noi şi tensiunile încep să dispară. Ne „relaxăm". Ne vom simţi mai uşori şi mai treji. Nu nc forţăm să ne relaxăm, ci pur şi simplu, conştientizând acele tensiuni şi senzaţii în etapa a patra, noi permitem de fapt procesului relaxării să se desfăşoare în interiorul nostru.

Relaxarea nu înseamnă că devenim blegi sau amorţiţi. Ştim că ne relaxăm atunci când ne simţim corpul şi emoţiile mai viu şi mai profund. Pe măsură ce ne relaxăm, e posibil să descoperim straturi mai profunde în noi înşine, din care poate apărea din nou anxietatea. Această anxietate ne poate face să ne tensionăm din nou, însă într-un mod în care tensiunea poate coexista cu starea de relaxare, şi treptat aceste stări se vor disipa.

La fel cum tensiunea fizică dispare atunci când o simţim, o conştientizăm şi ne relaxăm, la fel se întâmplă şi cu mecanismele emoţionale care creau acea tensiune. *Acţiunea de a aduce atât tensiunea cât şi mecanismul emoţional în lumina conştiinţei le dizolvă pe amândouă.*

La punctul Şase, ne aducem aminte să „respirăm". Asta nu înseamnă că ne apucăm să pufaim ca la cursurile de Lamaze* (curs pregătitor pentru naştere n.tr.). Mai degrabă înseamnă să fim conştienţi de respiraţia noastră. Permitem relaxării de la punctul Cinci să ne „atingă" şi respiraţia. Acest lucru este important, pentru că, *cu cât suntem mai prinşi de grijile create de personalitatea noastră, cu atât mai superficială şi restrânsă ne este respiraţia.* (Putem observa de exemplu că atunci când suntem într-o situaţie uşor stresantă - când conducem maşina sau suntem presaţi de ceva la serviciu - respiraţia noastră devine mai superficială.) Respiraţia ne stabilizează şi ne ajută să ne deblocăm energia emoţională. Pe măsură ce respiraţia noastră devine mai profundă şi mai relaxată, mecanismul tensiunilor noastre se schimbă. Nu mai încercăm să fugim de provocările emoţionale, ci continuăm să respirăm trecând prin ele. Făcând astfel, e posibil să începem să simţim cum ne expansionăm. Ne putem simţi mai „adevăraţi", mai centraţi.

La punctul Şapte ne „reconectăm" cu o percepţie mai completă despre noi înşine şi despre lumea înconjurătoare. începem să lăsăm şi alte impresii senzoriale să intre în câmpul conştiinţei noastre. Putem începe să observăm lumina soarelui pe un perete, sau temperatura şi calitatea aerului. Percepem textura şi culoarea hainelor pe care le purtăm.

Reconectarea înseamnă să ne deschidem la acele părţi ale experienţelor noastre pe care înainte nu le lăsam să ne pătrundă. Descoperim că atunci când suntem într-adevăr conectaţi la experienţa noastră, ea nu are ataşate asociaţiile noastre uzuale. Ţelurile noastre obişnuite, programul şi scenariile interioare sunt lăsate la o parte. Dintr-o dată vedem, auzim şi simţim, atât exterior cât şi interior, cu o mai mare claritate.

Dacă am avut o problemă legată de o altă persoană, nu vom mai reacţiona în prezenţa ei aşa cum obişnuinţele noastre anterioare ne obligau să reacţionăm. Atunci când suntem subjugaţi de personalitate, credem că ştim mereu cum e cealaltă persoană şi ce va face, însă atunci când ne reconectăm, ne dăm seama cât de mult *nu* ştim despre ea. Acum apreciem şi respectăm misterul Fiinţei ei pentru că suntem în legătură mai strânsă cu Fiinţa noastră. Atunci când ne permitem să „nu ştim" ce va spune ori ce va face persoana respectivă, sau ce gândeşte ea, atunci devine posibilă o relaţie mult mai reală cu persoana respectivă.

La punctul Opt, „reevaluăm" situaţia pe care o consideram ca fiind cauza problemelor noastre. Vedem întreaga situaţie într-o lumină mult mai obiectivă, şi din acest loc al echilibrului şi clarităţii descoperim un mod mult mai eficient de rezolvare a problemelor.

Dacă suntem supăraţi pe cineva, de exemplu, putem vedea frica şi durerea acelei persoane, astfel încât să putem vorbi cu ea cu mai multă compasiune şi înţelegere. Dacă ne-am simţit copleşiţi de o problemă, reconectarea cu o parte mai adevărată din interiorul nostru ne permite să vedem că de fapt putem face faţă acelei probleme. Sau ne putem da seama că ne-am întins mai mult decât plapuma şi că trebuie să cerem ajutor. în oricare caz, reevaluarea ne pune pe noi şi pe problemele noastre într-o nouă perspectivă mult mai largă.

Şi în sfârşit ne întoarcem la punctul Nouă, unde ne deschidem către o Prezenţă mai deplină, şi odată cu ea, o mai mare conştienţă. Din această poziţie ne este mult mai uşor să parcurgem din nou cei nouă paşi dacă va fi nevoie.

Odată ce am început să aplicăm „Eneagrama Renunţării", e posibil să observăm că ne blocăm în acelaşi loc sau „punct" din nou şi din nou. De exemplu, vom vedea un lucru, îl vom spune, dar nu vom merge mai departe. Putem chiar să simţim că suntem tensionaţi, dar apoi să fim distraşi înainte să conştientizăm tensiunea suficient timp pentru a o elibera. Poate fi foarte util în această direcţie să observăm unde anume abandonăm procesul, ca să putem insista în acel punct.

Pe măsură ce vom continua să aplicăm această practică, ea va căpăta o mai mare viteză, devenind mai rapidă şi mai uşor de aplicat. De asemenea, cu cât suntem mai avansaţi în proces, cu atât mai greu devine să separăm paşii unul de altul. E posibil să ne fie mai greu în prima parte a procesului, însă *odată ce am început să păşim pe cărarea către Prezenţă, Prezenţa însăşi ne va susţine în această activitate.*

Practicând „Eneagrama Renunţării", experienţa noastră fundamentală despre sine de măreşte şi se adânceşte. Suntem mai relaxaţi, mai vii şi mai conectaţi cu propria noastră Fiinţă şi cu ceea ce ne înconjoară. Suntem de asemenea mai deschişi către Graţie. Vom fi uimiţi cât de diferit ne vom simţi comparativ cu starea în care eram înainte de a trece prin acest proces. Ne-am folosit de zaţurile personalităţii noastre şi, cooperând cu ceva de dincolo de noi, le-am transformat în aur.

CAPIT0LUL17

CĂLĂTORIA SPIRITUALĂ – MEREU ACUM

După ce vom folosi pentru un timp aceste materiale, vom vedea negreşit schimbări în noi înşine şi le vor vedea şi ceilalţi. Vom fi mai împăcaţi, cu picioarele mai aproape de pământ şi mai iertători cu noi înşine şi cu ceilalţi. S-ar putea să ne mai îndoim, uneori, dacă aceste experienţe sunt reale, să ne întrebăm dacă progresul făcut nu e decât o iluzie, produsă de autoamăgire şi de o minte visătoare. Ne vom întreba, câteodată „înaintez într-adevăr pe calea mea?"

Nivelele de dezvoltare sunt o unealtă folositoare în a găsi răspuns la aceste întrebări. Dacă observăm că nu mai avem comportamentele şi atitudinile dinainte, ci ne comportăm conform unei vieţi de nivel mai înalt, putem fi siguri că suntem pe drumul cel bun. De exemplu, dacă mă încadrez în tipul Patru, eram retras, complexat, hipersensibil la critici şi temperamental (toate comportamente caracteristice nivelului 5) iar acum ies mai mult în lume şi nu iau totul pe o notă personală, pot să-mi dezvălui adevărata faţă altora, sunt mai energic, mai creativ şi am mai mult în vedere ce este în afara mea (comportamente de nivelul 3) atunci pot considera că centrul meu de gravitaţie s-a deplasat şi am făcut progrese reale.

S-ar putea, însă, să mai dăinuie unele întrebări subtile. S-ar putea să credem că suntem mai fericiţi şi mai capabili să facem faţă suişurilor şi coborâşurilor vieţii - sau poate doar capabili să ne disociem de împrejurimi şi de a ne „spiritualiza" experienţele. Care este adevărul? Ne e mai bine acum, sau nu?

„ Calea iubirii nu e un argument subtil. Acolo, uşa este devastarea. Păsările fac cercuri latgi de libertate, pe cer. Cum au învăţat asta? Au căzut şi, în cădere, au descoperit aripi. "

RUMI

„Cunoaşterea de sine nu are limite. Nu ajungi la vreun rezultat, nu ajungi la vreo concluzie. E un rău infinit. ''

KRISHNAMURTI

„Nu vei găsi marginile sufletului, oricât de departe ai merge. "

HERACL1T

Răspunsul îl găsim în *conştientizarea reacţiilor spontane care ne apar în diferite situaţii,* în special în cele care obişnuiau să producă reacţii negative. Dacă oamenii şi situaţiile care scoteau ce-i mai rău din noi nu mai au acelaşi efect, putem fi siguri că am progresat. Dacă ne pierdeam răbdarea şi compasiunea într-o anumită situaţie sau faţă de o anumită persoană şi acum nu mai reacţionăm la fel, putem fi siguri că am progresat. Dacă viaţa e mai uşoară, mai expansivă şi mai plină de entuziasm, este o aventură nesfârşită, în loc de ceva ce „trebuie depăşit" până la capăt, putem fi siguri că mergem în direcţia bună. Dacă suntem cu picioarele pe pământ şi cu inima deschisă, capabili să punem întreaga forţă a Fiinţei în activităţile zilei, implicaţi ca nişte copii curioşi şi detaşaţi asemeni martori dezinteresaţi - putem fi siguri ca am făcut reale progrese.

Eneagrama punctează reperele sigure ale dezvoltării noastre: virtuţile pe care le găsim la nivelul 1 al fiecărui tip sunt chei care deschid poarta căii noastre spirituale. E suficientă oricare dintre ele, dar a le avea pe toate la un loc înseamnă a avea acces la Esenţă în orice moment şi orice situaţie. Prin urmare, dacă acceptăm propriile limite, precum şi ale altora (tipul Unu); ne purtăm de grijă şi acceptăm valoarea reală a oricărui lucru (tipul Doi); suntem realmente noi înşine, cu sinceritate şi modestie (tipul Trei); ne reînnoim şi sporim calitatea vieţii noastre şi a altora (tipul Patru); vedem sensul ascuns şi contextul tuturor gândurilor şi acţiunilor noastre (tipul Cinci); suntem ancoraţi în realitate şi capabili să facem faţă, curajoşi, la orice ne iese în cale (tipul Şaşe); suntem voioşi şi recunoscători în faţa morţii, pierderii şi schimbării (tipul Şapte); mărinimoşi şi iertători (tipul Opt) şi acceptăm totul aşa

cum e, cu neclintită pace, orice aduce viaţa (tipul Nouă) - putem fi siguri că am avansat cu siguranţă pe calea cea bună.

RENUNŢAREA LA SUFERINŢĂ

Gurdjieff spunea ceva neobişnuit şi paradoxal - că ultimul lucru la care ar renunţa un om e propria suferinţă. Ar putea fi adevărat? Şi dacă da, de ce?

în primul rând, pentru că suferinţa ne este familiară. Este ceva ce cunoaştem, prin urmare ne simţim mai în siguranţă cu ea decât cu vreo altă stare necunoscută. Sau poate ne temem că, dacă renunţăm la felul nostru de suferinţă, vreun alt fel, mult mai rău, îi va lua locul. Al doilea motiv este, probabil, mai important şi nu ar trebui subestimat. Mare parte din identitatea proprie provine din agăţarea noastră de această suferinţă, din toate plângerile, nemulţumirile, justificările şi „energia" pe care le permite. Am putea spune, chiar, că este rădăcina personalităţii noastre. Dacă suferinţa şi tot ceea ce o înconjoară ar dispărea - cine am mai fi?

„ *Când am auzit pentru prima dată o poveste de dragoste, am început să te caut, neştiind cât eram de orb. Iubiţii nu se întâlnesc, undeva, la un moment dat. Ei sunt unul în celălalt, de la început. "*

RUMI

Dacă nu ar fi nimic în neregulă cu noi, ar trebui să privim în ochi frica de a rămâne singuri, ancoraţi în prezent şi ar trebui să ne asumăm răspunderea pentru noi înşine. Ar trebui să facem alegeri, benevol, şi să le urmăm, până la capăt. Nu ar mai fi vinovăţie, poveşti despre trecut, urzeli de viitor. Am deveni simpli oameni, faţă în faţă cu marele mister al existenţei. De fapt, am deveni ceea ce eram deja, doar că acum am conştientiza asta în întregime şi am trăi viaţa cu acest adevăr.

Până atingem complet realizarea de sine, personalitatea va continua să ne tragă, cât de cât, înapoi. Este important să ne aşteptăm la asta, altfel ne-am putea descuraja şi am renunţa. Dacă persistăm, chiar şi cu riscul conştient că vom mai pierde din când în când din

teren, situaţia se va schimba. în timp, Esenţa noastră se va arăta mai des. Cu fiecare trezire, vom descoperi câte ceva nou, până ce întreaga imagine se va schimba radical. Gurdjieff spunea că acest proces este asemănător adăugării de sare într-un pahar cu apă: o vreme, nimic nu pare să se întâmple, până când, brusc, e atins un nivel de saturaţie şi un nou cristal începe să prindă formă.

Dacă refuzăm să acceptăm pasivi mecanismele personalităţii noastre, atunci ne vom deschide Graţiei Divine care de-abia aşteaptă să se reverse în noi. Pe măsură ce Fiinţa noastră devine mai puternică, vom dori să ne desprindem tot mai mult de această suferinţă inutilă şi vom deveni din ce în ce mai conştienţi de minunatul dar al vieţii. Cu cât ne debarasăm mai mult de ataşamentele şi de suferinţele ce le provoacă, cu atât mai mult ne mărim capacitatea de a fi fericiţi şi de a ne trăi cu adevărat viaţa.

Odată ce am pătruns în această stare, putem înţelege poetica misticilor - călătoria noastră nu mai este o luptă, ci este iubire. Sufismul descrie călătoria ca fiind o întoarcere la cel iubit. Nimic în viaţă nu ne poate aduce împlinire, dacă nu ne deschidem inimile către adevărata noastră natură. Când reuşim asta, lumea şi toate experienţele ei vor fi o expresie a iubirii infinite.

Viaţa nc susţine

în general, în 99% din cazuri, viaţa e blândă cu noi şi nu ne face mari probleme. Doar Egoul ne îndeamnă să ne concentrăm pe acel procent în care e dureroasă, întunecată sau tragică. Chiar şi atunci, este aşa doar în concepţia noastră. Tragedia noastră poate fi noroc chior pentru altcineva! Chiar dacă mintea noastră construieşte deseori imagini dezastruoase, accidente de maşină, cea mai mare parte din viaţa noastră nu conţine asemenea evenimente. Dacă ne privim într-un mod obiectiv existenţa vom vedea că realitatea chiar ne susţine şi că este un adevărat miracol. Universul este mult mai generos decât vrem noi să recunoaştem. în faţa unei asemenea abundenţe copleşitoare, nu putem decât să ne deschidem şi noi ochii şi inimile.

FRICI SUBCONŞTIENTE DE A PIERDE PERSONALITA TEA

Motivul de fond pentru care mulţi ne temem să nc asumăm rolul în viaţă este conştientizarea că, pentru a face asta, trebuie să ne detaşăm de structura securizatoare a propriului ego.

Astfel, fiecare din cele trei triade are o credinţă caracteristică falsă, despre necesitatea continuităţii proiectelor egoului, şi o frică subconştientă cumplită despre ce se va întâmpla dacă acest ego nu ar mai exista. Aceste frici reprezintă obstacole în calea Devenirii - şi sunt „motive" de a nu renunţa la diferitele aspecte cu care ne identificăm. Următoarele sunt astfel de frici subconştiente, asociate fiecărei triade:

Triada Instinctivă (tip Opt, Nouă şi Unu)

„Dacă las garda jos şi mă relaxez purtat de curentul vieţii, voi dispărea. Eul familiar va înceta să existe. Nu îmi pot proteja sentimentul de sine dacă voi fi cu totul deschis. Dacă las lumea să mă pătrundă şi să mă afecteze, voi fi copleşit şi îmi voi pierde libertatea şi independenţa. Voi fi anihilat."

Triada Sentimentelor (tip Doi, Trei şi Patru)

„Dacă voi înceta să mă identific cu această imagine despre mine, nevolnicia mea va fi descoperită şi voi pierde posibilitatea de a întâlni dragostea. în adâncul meu, cred că sunt o persoană oribilă şi care nu poate fi iubită, aşadar, numai dacă menţin acest aspect al egoului aş mai putea spera să fiu bine primit în lume sau să am o părere cât de cât bună despre mine."

Triada Intelectului (tip Cinci, Şaşe şi Şapte)

„Dacă abandonez această strategie, dacă încetez să mai calculez pasul următor, nu voi mai avea vreo bază de susţinere. Lumii nu-i pot acorda încredere - fără constanta mea activitate mentală, voi rămâne vulnerabil. Totul se va destrăma - voi cădea şi voi fi pierdut. Dacă mintea mea încetează să înoate, eu mă voi scufunda."

„ Chemat sau nechemat, Dumnezeu e prezent. ”

CARL JUNG

„ Cere şi ţi se va da, caută şi vei găsi, bate şi ţi se va deschide. ”

IISUS NAZARINEANUL

„ Cei care s-au trezit trăiesc într-o stare de uimire continuă. ”

BUDDHA

„ Cu cât pătrunzi în adevăr, cu atât e mai adânc. ”

MAESTRUL ZEN BANKEI

Toate marile religii ale lumii spun că nu suntem singuri, ci susţinuţi, în moduri invizibile şi la nivele de profunzime dincolo de puterea imaginaţiei noastre. în tradiţia creştină există credinţa că „comunitatea de Sfinţi” din ceruri intervine permanent în favoarea celor de pe pământ. Hinduşii văd manifestarea lui Dumnezeu în tot şi în toate, în copaci, lacuri şi munţi, chiar furtuni şi vulcani, la fel cum Budiştii cred în formele infinite ale naturii - Buddha. Statuile sfinţilor creştini şi a nenumăraţilor bodhisattvaşi sunt semne ca să ne amintim acest adevăr spiritual profund: că nu suntem singuri, că suntem sprijiniţi şi susţinuţi în călătoriile noastre, prin căi infinit de variate.

Unul din cele mai vestite temple japoneze este Sanjusangen-do (Sala celor 33 de golfuri), dedicat lui Kannon, Buddha, Compasiunii Divine. Impactul unic al acestui templu îl dau cele 1001 de statui aurite ale lui Kannon, aranjate în zece rânduri, pe lungimea a două terenuri de fotbal, în interiorul templului. Este un loc ce te copleşeşte în tăcere, încărcat de forţă şi delicateţe, amintindu-i vizitatorului că Absolutul, Dumnezeu, trimite mereu nenumărate binecuvântări, din adâncurile infinitei Compasiuni Divine. Vizitatorul e copleşit de înşiruirea aurită a acestor purtători ai bunăvoinţei, ce aparţin lumii imediate a percepţiilor noastre de zi cu zi.

Conştientizăm această bunăvoinţă, încet, dar inexorabil. Când ne deschidem către momentul prezent, tot ce e în jurul nostru ne

devine un maestru, pentru că toate aspectele vieţii ne susţin prezenţa şi creşterea. Eneagrama ne arată cum refuzăm viaţa, cum întoarcem spatele bogăţiilor ce sunt mereu în jurul nostru. Precum cele 1001 de statui ale lui Kannon ne arată, tot ceea ce ne dorim şi căutăm mereu în afara noastră, se află întotdeauna disponibil aici şi acum.

SONDAREA ŞI RECUPERAREA SINELUI REAL

într-o seară, în timpul unui zbor târziu spre California, pentru a ţine o sesiune de antrenament, am început să ne gândim la diferitele stadii de dezvoltare pe care le-am parcurs, în propria transformare interioară. O parte din discuţia noastră avea ca subiect proverbiala „lumină de la capătul tunelului". „O vom vedea, oare, vreodată?", având în vedere eforturile depuse şi suferinţa îndurată de fiecare dintre noi, descoperind obiceiurile nevrotice şi problemele nesolu-ţionate din trecut. Ne întrebam, de asemenea, dacă acest proces de „decojire a psihicului" ne era propriu sau dacă putea fi generalizat, pentru alţii. Am petrecut câteva ore în avion, schiţând observaţii şi comparând experienţe. Când am aterizat, reuşisem să compunem modelul prezentat aici, revizuit şi îmbunătăţit, de-a lungul timpului.

„Adevărata valoare a uneifiinţe umane se regăseşte în gradul în care s-a eliberat de sine "

ALBERT E1NSTEIN

Răspunsul pe care l-am găsit în acea seară, la înălţime, a fost un DA! Răsunător. Convingerea noastră că „sondarea sinelui real" este o descriere precisă a procesului de transformare, s-a consolidat, cu trecerea anilor. Merită făcut, chiar dacă înseamnă să trecem prin straturi de suferinţă şi negativism, să conştientizăm balastul psihic al trecutului, îngropat din dorinţa de a-1 evita. E posibil să dezvelim Fiinţa esenţială, „miezul nostru aurit", care nu numai că ne aşteaptă, ba chiar ne îndreaptă şi ne îndeamnă mereu înainte.

Munca trebuie să progreseze strat cu strat, trecând de structurile exterioare ale personalităţii, spre calităţile adânc sădite ale adevăratei noastre naturi. Experimentând acest model timp de câţiva ani, am identificat nouă straturi distincte de autorecuperare. Acestea nu corespund nici celor nouă tipuri de personalitate, nici celor nouă nivele de dezvoltare ale fiecărui tip. Consideraţi-le „lumi" diferite, pe care le întâlniţi pe măsură ce vă adânciţi explorarea aspectelor esenţiale ale propriei naturi spirituale - ca nouă foi de ceapă.

Aprofundând acest model şi predându-l de-a lungul timpului, nu doar că am ajuns să fim ferm convinşi de adevărul şi utilitatea lui, dar am şi văzut că, în parte, a fost descoperit şi de cei care lucrează în alte tradiţii. Această hartă a procesului transformării îmbină lucruri pe care cu toţii le confruntăm, la întâlnirea cu barierele universale ale muncii interioare.

STRATUL 1: Imaginea de sine obişnuită

Acest prim strat este compus din idei şi imagini despre cine am vrea să fim şi cum ne vedem. De regulă, conţine grandiozitate şi iluzii. De exemplu, considerăm că nu minţim niciodată, suntem mereu punctuali, ne gândim întotdeauna întâi la ceilalţi, şi aşa mai departe. Putem avea şi obişnuinţa autopercepţiei negative: nu suntem atrăgători sau destul de inteligenţi, ne lipsesc abilităţile atletice etc. Prinşi în transa personalităţii, nu punem la îndoială presupunerile înrădăcinate despre sine şi reacţionăm repede şi puternic atunci când alţii vor să verifice sau nu susţin autopercepţiile noastre iluzorii.

La primul strat, nc aflăm în spectrul mediu-nesănătos (Patru sau mai puţin, dintre nivelele de dezvoltare). Dacă nu primim un impuls de trezire (din afară) şansele de schimbare sunt foarte mici, fiind prinşi prea adânc în transa propriei personalităţi, pentru a ne putea trezi singuri. Dacă ne-am identificat greşit cu alt tip de personalitate (sunt, de fapt, nouă - în loc de cinci), suntem automat pe tărâmul autopercepţiei uzuale şi este aproape imposibil să realizăm ceva semnificativ cu ajutorul Eneagramei. De aceea

este crucial să ne încadrăm corect în tipurile de personalitate şi să înţelegem clar mecanismele interioare după care funcţionează.

STRATWL 2: Comportamentul real

Dacă apucăm calea muncii interioare şi persistăm în procesul de autoobservare, vom vedea că multe dintre comportamentele noastre nu sunt în concordanţă cu imaginea de sine. Această conştientizare ne permite să dezvelim cel de-al doilea strat, în care începem să ne „prindem cu mâţa-n sac". Poate susţinem că nu minţim niciodată, dar observăm că deseori spunem minciuni albe, fie pentru a evita confruntări, fie pentru a face altora pe plac.

Din fericire, cu toţii am avut momente de trezire spontană la realitate, la adevărul condiţiei şi posibilităţilor noastre. Dar pentru a întinde aceste momente, e necesar să le conştientizăm valoarea îndeajuns încât să să căutăm metode de a rămâne treji. Asta înseamnă să căutăm sprijin pentru munca interioară - cărţi, prieteni, activităţi, sau ghiduri mai formale, cum ar fi terapeuţi sau învăţători. Menţinerea acestui strat, precum parcurgerea celor mai profunde, presupune cultivarea crescândă a Prezenţei. Cu cât sondăm mai adânc, cu atât prezenţa va trebui să fie mai puternică.

STRATUL 3: Atitudinile şi motivaţiile interne

Persistând pe calea aceasta, vom începe să vedem atitudinile şi motivele ce ne generează comportamentul. Ce ne provoacă să facem lucrurile pe care le facem? Pentru a atrage atenţia? Pentru că suntem supăraţi pe propriile mame? Pentru că vrem să ne descărcăm propria durere sau ruşine? Psihanaliza şi majoritatea formelor de terapie caută să aducă acest strat la suprafaţă (în Conştient) astfel încât comportamentul să nu fie condus automat de impulsuri inconştiente. Cu cât ne adâncim în aceste întrebări, cu atât mai ambigue sunt răspunsurile (de cele mai multe ori, nu e posibil să precizăm exact ce cauzează un anumit comportament).

La acest strat, vedem şi rădăcinile comportamentelor şi atitudinilor învăţate şi câte dintre ele se regăsesc în generaţii trecute ale familiei sau culturii noastre. Miezul motivaţional al fiecărui tip (incluzând în mod special frica şi dorinţa de bază) este un element important care menţine obiceiurile şi reacţiile automate ale personalităţii. înţelegând propriile motivaţii, să întrezărim şi ceea ce-şi doreşte sufletul cu adevărat. Motivaţiile arată ceea ce considerăm că ne lipseşte - prin urmare - ceea ce căutăm, într-un fel sau altul.

STRATUL 4: Afectele şi tensiunile ascunse

Cu cât prezenţa devine mai puternică, începem să descoperim realul experienţelor prezentului. De exemplu, la stratul 2 putem observa că ne prefacem interesaţi de o conversaţie la o petrecere. La stratul 3 ne dăm seama că, de fapt, vrem să părăsim petrecerea, iar la stratul 4 ne dăm seama de senzaţia de agitaţie şi nelinişte din stomac, sau tensiunea din umeri şi gât.

Dacă dezvoltăm suficient abilitatea de a ne dezvolta, vom reuşi să conştientizăm tensiuni musculare şi energetice subtile din corp, precum şi zone în care energia este blocată sau absentă. Relaxarea şi exerciţiile de respiraţie devin, acum, mai importante. Stratul 4 presupune o prezenţă mai puternică la senzaţiile din corp, decât straturile anterioare.

STRATUL 5: Furia, ruşinea, frica şi energiile libidoului

Dacă reuşim să menţinem procesele descoperite la stratul 4, vom întâlni aici stări emoţionale mai primitive (şi probabil mai deranjante), pe măsură ce sondăm mai adânc. Aceste stări includ cele 3 emoţii „de bază" ale egoului: furie, ruşine, frică. Ele guvernează triada instinctivă, sentimentală, respectiv intelectuală.

Tot la stratul 5 găsim energiile primitive instinctuale (bazele varintelor instinctuale) în forma lor crudă - autoconservarea, interrelaţionarea socială şi instinctul sexual. Afecte primare de ataşare, frustrare şi respingere sunt, de asemenea, întâlnite aici. Stratul 5, de regulă, ne face să ne simţim foarte stânjeniţi, fapt

pentru care e necesar să practicăm tehnici de relaxare şi, mai ales, să nu ne acuzăm faţă dc ceea cc descoperim în noi înşine, pe măsură ce soluţionăm problemele trecutului. Psihoterapia tradiţională tinde să se oprească la acest strat.

„ *Rezistenţa la schimbare tinde să atingă punctul culminant atunci când schimbarea semnificativă este iminentă.* ”

GEORGE LEONARD

STRATUL 6: Suferinţa, remuşcările şi ego–deficienţele noastre

Acest strat nu are nicio legătură cu vinovăţia sau sentimentul uzual de tristeţe şi pierdere, pe care le simţim în viaţa de zi cu zi. Mai degrabă, mâhnirea sfâşietoare şi remuşcările naturale pe care le întâlnim aici provin de la conştientizarea gradului de separare de propria natură Esenţială.

Prin urmare, acest strat aduce cu sine o cantitate considerabilă de „suferinţă conştientă”, pe care trebuie să o îngăduim, nu doar pentru a progresa, ci şi pentru aflarea adevărului. Experienţa stratului 6 este purgativă, în cel mai strict sens al cuvântului: mistuieşte tot ce a mai rămas din iluziile egoului, văzute acum clar în lumina Esenţei şi adevărului. Nu există bun sau rău, nu avem pe cine învinovăţi de starea noastră. Cu totul, acest strat este trăit ca o mâhnire adâncă pentru condiţia umană, o senzaţie arzătoare, puternică, în suflet. în unele tradiţii spirituale, stratul 6 a fost asociat Cavalerului Negru al Sufletului.

„E perplexant să crezi că spiritualitatea moare în tine. Dar există moarte în ea şi oamenii o plâng. E o durere pe care o simţi când cel ce credeai că eşti începe să dispară. ”

RAM DASS

„ *Graţia umple spaţiile goale, dar nu poate intra decât acolo unde este un vid care să o primească şi graţia însăşi creează acest vid.* ”

S1MONE WEIL

STRATUL 7: Golul, Vidul

Acest strat se regăseşte în multe tradiţii religioase orientale, mai ales în Budism. Aici, descoperim că personalitatea noastră nu e decăt o invenţie temporară, o poveste pe care ne-o spunem singuri, de mult timp. Părăsirea identităţii egoului e ca un pas în gol, ca şi când am păşi dincolo de marginea lumii. E nevoie de credinţă pentru a contracara teroarea şi disperarea ce însoţesc acest moment.

Stratul 7 marchează sfârşitul, moartea personalităţii fabricate, însă dacă avem destul sprijin şi destulă credinţă încât să facem acest salt, vom găsi ceva complet neaşteptat. în loc să trecem prin agonia la care se aştepta vechea personalitate, ceea ce credeam a fi „nimicul" apare ca fiind „totul", „Vidul Strălucitor" (SUNYATA în terminologie Zen) din care toate se nasc. Tot ceea ce ştim că există, a luat fiinţă din acest vid; este complet gol şi totuşi plin de posibilităţi. Este libertatea şi sursa noastră de viaţă. Nu mai există deosebire între observator şi ceea ce se observă. Experienţa şi cel ce o parcurge devin unul şi acelaşi.

STRATUL 8: Fiinţa personală

în această stare de golire, paradoxal, încă nc simţim fiinţa personală, funcţionăm eficient în lume, dar identitatea noastră este concentrată în Esenţă şi acţiunile noastre sunt ghidate de Conştiinţa Divină, nu de proiectele şi preocupările personalităţilor noastre. Persistă simţul de sine, individualitatea, la un loc cu o curgere bogată de dragoste, recunoştinţă, uimire şi exaltare a sufletului faţă de Fiinţă şi manifestările ei infinite. Aici reuşim să ne asumăm pe deplin rolul în viaţă, ceea ce, în unele tradiţii sacre, se numeşte starea „Eu Sunt". în Sufism, momentul este marcat prin identificarea cu Perla personală (Şinele Esenţial), ca expresie personală a divinului. în Creştinism, acest strat punctează începutul epifaniei, în care şinele individual trece printr-o conştientizare extatică a divinului.

„M-am lepădat de mine precum un şarpe îşi leapădă pielea. Apoi am privit în mine şi am văzut că eu sunt El. ”

ABU YAZID AL-BISTAMI

„ Căci împărăţia Domnului este înlăuntrul tău. ”

I1SUS NAZARINEANUL

STRATUL 9: Impersonal, Fiinţa universală

Foarte puţine se pot spune despre acest stadiu, a-1 descrie în cuvinte e aproape imposibil. Toate fenomenele, fie ele subtile sau exaltante, izvorăsc de aici. Sufletul călătorului care a fost binecuvântat îndeajuns încât să persiste în căutarea divinului a ajuns în sfârşit la destinaţie, mistica uniune cu Dumnezeu, sau ceva ce unele tradiţii numesc Supremul, Absolutul. Obţinem conştiinţa non-dual㠄, contopirea totală a sinelui individual cu Dumnezeu, care devin unul şi acelaşi. Această stare de conştienţă e dincolo de orice simţ al existenţei individuale şi se manifestă ca o conştienţă Esenţială impersonală, Fiinţa fară limite, din care înfloreşte universul manifest.

Aceasta este destinaţia finală, promisă de marile tradiţii mistice, dar a obţine această stare într-o formă durabilă e foarte rar. Doar căţiva sfinţi şi mistici ai istoriei şi-au trăit viaţa astfel. Dar mulţi dintre noi pot măcar gusta din ea, şi de cele mai multe ori este de ajuns. O singură clipă din această realitate ne poate schimba viaţa pentru totdeauna. Odată ce vedem uniunea existenţei ca pe o experienţă reală, nu vom mai privi oamenii, darul vieţii sau pe noi înşine, la fel ca înainte.

Continuitatea conştienţei

Dacă ne uităm acum atent la aceste 9 straturi, vom observa că prezintă continuitate, de la tărâmul imaginarului, foarte puţin legat de realitate, prin tărâmul pur psihologic şi până la spiritual. Straturile 1 - 3 sunt majoritar psihologice. 4-6 includ elemente psihologice (mai ales de psihologie de profunzime) dar sunt mai degrabă elemente care tind spre spiritual - componente *psiho-spirituale,* progresul

nostru în a le depăşi necesită o abordare integrantă a celor două laturi. Iar straturile 7 - 9 se regăsesc, preponderent, pe tărâmul spiritual.

Eneagrama e folositoare în primul rând pentru nivelele 1 - 5 şi are cea mai mare putere pe parcursul straturilor 1 - 3 . Acestea ne ajută să ne deplasăm spre nivelele de dezvoltare sănătoase. Straturile 4-6 consolidează sănătatea psihicului şi pun în mişcare procesul de transfer al simţului identităţii de la personalitate la Esenţă. Straturile 7-9 implică realizarea şi maturizarea Sinelui Esenţial şi se rapotează la Nivelul 1 de Dezvoltare.

Această călătorie ne va supune la tot felul de încercări incomode, dar trebuie să ne amintim mereu că la capătul acestei călătorii ne aşteaptă tot ceea ce sufletul nostru şi-a dorit vreodată.

„ Cea mai radicală rearanjare sau deplasare a limitelor sinelui se întâmplă în situaţii de identitate supremă, pentru că atunci omul îşi întinde limitele propriei identităţi, pentru a include întregul univers ”

KEN WILBER

„Regăsirea de sine este doar găsirea propriei naturi. Cel ce caută eliberarea conştientizează, fară dubii sau concepţii false, adevărata sa natură, reuşind să facă distincţia între etern şi trecător, şi nu se mai îndepărtează de starea lui de bază. ”

RAMANA MAHARSHI

„ ...atunci şi acolo unde Dumnezeu va vedea că eşti pregătit, el va trebui să ia act şi să te umple, la fel cum atunci când aerul este curat şi pur, soarele trebuie să îl umple şi nu se poate abţine de la a o face. ”

MEISTER ECKHART

DINCOLO DE PERSONALITATE

Esenţa e în faţa ochilor noştri

Deşi e adevărat că trebuie să fim răbdători şi persistenţi în procesul nostru de transformare, a atinge şi simţi Esenţa nu

este atât de dificil pe cât se crede. într-adevăr, una din metodele principale de apărare ale egoului este credinţa că spiritualitatea este ceva rarefiat, tară valoare practică şi este ceva foarte îndepărtat. De fapt, este mult mai aproape decât credem, precum ne asigură şi misticii; nu e nevoie să mergem să o căutăm undeva sau să realizăm ceva pentru a o atinge. Ceea ce trebuie să învăţăm este să *nu mai fugim de noi înşine.* Când reuşim să ne vedem aşa cum suntem cu adevărat - ce e real şi ce e fals în noi - vom începe să ne dezvăţăm de obiceiul de a ne abandona şi de a trăi prin iluzii, reacţii şi ziduri de apărare.

Vestea bună este că Esenţa deja există, în întregime şi în stare perfectă. Cel care citeşte această pagină nu trebuie să facă ceva anume pentru a deveni real sau „spiritual". Odată ce conştientizăm motivele pentru care ne-am abandonat şi ne-am distanţat de momentul prezent, vom rămâne tară scuze pentru a mai face asta. Buna înţelegere a tipurilor de personalitate ne ajută să ne debarasăm de aceste scuze. Dacă nu ne mai străduim să devenim ceva ce nu trebuie să fim, adevărata noastră natură, adevărata înfăţişare se va arăta: observăm fară a ne agăţa de vreo idee şi nu vom mai apăra o anume imagine creată despre noi.

Nu e nevoie să învăţăm ceva nou sau să adăugăm ceva pentru a deveni cine suntem cu adevărat. Progresul spiritual înseamnă să fim capabili să vedem clar ceea ce se află chiar în faţa noastră, chiar sub straturile propriei personalităţi fabricate. Prin urmare, munca spirituală este una de scădere a poverilor, de detaşare mai degrabă decât de încărcare a ccea ce există deja. Pe de o parte este o provcare dificilă, pentru că tiparele şi tabieturile personalităţii s-au săcut atât de adânc în Fiinţă. Dar pe de altă parte, avem sprijinul întregului univers alături de noi. Conştienţă Divină vrea ca noi să împlinim această muncă şi ne susţine de-a lungul transformării. Astfel, munca interioară e un mister continuu şi uimitor de privit, atăt în noi, cât şi în ceilalţi. Să reţinem că nu putem facem această muncă singuri, dar nici fară noi nu sc poate face.

„ Marele dar al vieţii conştiente este simţul misterului care o cuprinde. "

LEWIS MUMFORD

„Nu există nimic mai meritoriu şi mai dificil decât simpla sarcină umană de a deveni uman. ”

JOHN MACGUARRIE

Momente vii

Budiştii susţin că: „Nu există oameni sfinţi sau locuri sfinte, doar momente sfinte” - momente de graţie. Cu toţii am trecut prin asemenea clipe - adevărate momente de graţie, în care suntem plini de viaţă şi complet conştienţi, chiar avem o cu totul altă calitate a memoriei, decât alte momente pe care ni le amintim. Momentele esenţiale sunt mult mai vii şi mai reale pentru că ne rămân aproape; posedă instantaneitate pentru că impactul vieţii a pătruns monotonia conştiinţei noastre şi ne-a trezit. Pe măsură ce învăţăm să renunţăm la frică, reticenţă şi autopercepţia iniţială, devenim mai deschişi către astfel de momente şi acestea ne hrănesc spiritul. Prin urmare, deşi nu suntem încă în stare să producem momentele vii, la comandă, putem crea condiţiile interioare care ne predispun la apariţia lor.

Ce e remarcant la „momentele vii” este că nu necesită evenimente majore care să le activeze. Se întâmplă în tăcere şi, deseori, pe neaşteptate, la micul dejun, pe trenul de navetă, mergând pe stradă sau vorbind cu un prieten. Noi chiar am avut parte de experienţe spirituale marcante pe când nu faceam nimic mai mult decât să ne uităm la o clanţă sau să întâlnim o fată cunoscută.

Frumuseţea acestor experienţe este copleşitoare şi ne schimbă vieţile. Diferenţa nu constă în activitatea pe care o întreprindem la momentul respectiv, ci în gradul de deschidere şi conştienţă pe care îl aducem clipei.

Puţine lucruri în viată întrec minunăţia unui moment viu, în care suntem faţă în faţă cu o altă persoană. A fi cu adevărat deschis şi prezent în faţa altuia e copleşitor, dincolo de cuvinte. A fi, autentic, cu altă persoană, ne aminteşte că suntem mereu în prezenţa Divinului.

Spre maturitatea spirituală

Pentru mulţi dintre noi, stadiile iniţiale ale călătoriei spirituale înseamnă să căutăm experienţe profund marcante. Vrem intimitate cu Divinul, mărturii că ceea ce sperăm şi am fost învăţaţi există cu adevărat. Dacă rămânem sinceri în practica noastră, atunci vom întâlni negreşit aceste experienţe. Vom cunoaşte direct compasiunea, bucuria, pacea interioară, puterea şi voinţa, laolaltă cu alte calităţi ale sufletului. Vom ajunge să înţelegem ce vor să spună Budiştii când ne vorbesc despre golire, sau ce spun poeţii Sufi când scriu despre Cel Iubit; vom înţelege misterul învierii lui Hristos într-un mod cu totul inedit şi personal. Dar, dacă aceste experienţe nu sunt integrate în viaţa noastră de zi cu zi, rămân doar amintiri vagi şi prăfuite - banale subiecte de conversaţii sau, mai rău, folosite pentru a ne impresiona prietenii cu starea noastră „mai evoluată".

MOMENTE VII

Petrece 30 de minute scriind în Jurnalul Muncii Interioare despre momentele din viaţă care au avut cel mai mare impact asupra ta. Cum erau? Cum erai tu în acele momente? Se petreceau evenimente importante sau obişnuite? Cu ce se deosebesc de restul amitirilor tale?

Dacă rămânem practicanţi persistenţi şi continuăm să căutăm adevărul situatiei, vom vedea că aceste stări sublime nu sunt extraordinare şi nici nu indică, în vreun fel, că am fi persoane mai „speciale" decât alţii. Mai degrabă începem să realizăm că, de regulă, doar gustăm realitatea. E la fel de fundamental ca şi cerul şi marea
- un factor inseparabil de viaţa umană. Privirea ni se va concentra treptat, şi vom putea vedea lucrurile aşa cum sunt ele de fapt. Şi pentru că realitatea ne permite să simţim dragostea, virtuţile, înţelepciunea şi puterea direct, vom vedea că nu este nevoie să ne luptăm pentru a avea aceste lucruri şi vom reuşi astfel să ne

detaşăm de anumite obiecte şi ţeluri materiale. Putem opri proiectele egoului, cu recunoştinţă că ne-au însoţit până aici. In acest stadiu, suntem liberi să fim fiinţe umane mature, funcţionând responsabil şi cu compasiune, în lumea din jur. Acesta este adevăratul sens al expresiei „a fi în lume fară a face parte din ea."

„Nu există mister mai mare decăt acesta, că noi căutăm mereu realitatea, în timp ce noi SUNTEM realitatea. Credem că există ceva care ascunde realitatea, ceva ce trebuie distrus pentru ca ea să poată fi găsită. Ce ridicol! Va veni ziua căND vei râde de toate eforturile tale din trecut. Ceea ce vei fi găsit, în ziua în care vei râde, se află şi aici şi acum. "

RAMANA MAHARSH1

„Dacă am putea vedea clar miracolul unei singure flori, întreaga noastră viaţă s-ar schimba. "

BUDDHA

Nu demult, eu, Russ, am avut parte de o realizare profundă a acestui adevăr, în timpul unei perioade de căutare spirituală. La momentul respectiv, eram implicaţi într-o etapă de muncă, nu foarte diferită de cea pe care Don o descrie la începutul cărţii, şi sarcina mea era să spăl geamuri, în acea după-masă. Deja trecusem prin multe etape de muncă, astfel încât reticenţa şi rezistenţa interioară care mă cuprindeau odinioară, în faţa acestor sarcini, nu mai erau o problemă. Oricât ar fi fost de greu, am învăţat să mă bucur de aceste perioade, adevărate oportunităţi de a vedea mai clar în mine însumi şi de a găsi un echilibru interior mai bun.

Lucram la etajul doi al unui cămin, spălând geamuri încet şi cu atenţie. Pentru că această activitate nu avea nimic a face cu proiectele de zi cu zi ale egoului meu, eram liber să privesc mecanismele propriei personalităţi, încercând totodată să rămân prezent sarcinii mele. Mă întrebam dacă îmi fac bine treaba, speram că învăţătorul meu va observa eforturile depuse, cântăream semnificaţia momentului... şi multe alte gânduri şi fantezii îmi

ocupau mintea. Până la urmă, însă, am observat ceva mai profund: am observat că o parte din mine simţea nevoia să „supravegheze" totul. Mintea mea îmi controla corpul, înregistra evenimente, nota observaţii importante, pentru a le folosi ulterior şi, la un nivel mai profund, menţinea o orientare către experienţă care părea nu doar familiară, ci chiar necesară. De fapt, eu însumi *eram* orientarea.

„ *Desfăşurarea Esenţei devine procesul de a trăi. Viaţa nu mai este un şir de experienţe de plăcere sau durere, fără legătură între ele, ci un flux, o curgere de sentimente vii. "*

A. H. ALMAAS

Atunci s-a întâmplat ceva remarcabil. Am văzut că nu aveam neapărată nevoie să menţin acea orientare de veghe. Puteam să mă relaxez şi să mă detaşez, pentru că geamurile tot urmau să fie spălate. Tensiunea interioară s-a disipat şi, automat, experienţa mea a devenit imediată şi nemijlocită de filtrul minţii. Eram acolo doar ca Prezenţă: geamurile se spălau, corpul meu se mişca şi respira, frunzele se mişcau afară, totul curgea şi dispăruse simţul separării. Lumea, inclusiv eu, era o singulară înflorire, sau desfăşurare, care continua să se întâmple. Şi toate acestea se întâmplau într-o pace vastă şi nemişcată, neafectată de curgerea, derularea realităţii. Ceea ce eu crezusem că e baza realităţii era, într-adevăr, real, dar era ca şi lumina soarelui pe suprafaţa unui ocean. Vedeam sclipirile luminii de pe valuri, dar eram şi conştient de adâncimea oceanului de dedesubt şi ştiam că eu mă găsesc în acea adâncime.

După ce mi-am încheiat sarcina, această legătură cu realitatea a persistat şi s-a aprofundat şi reuşeam să interacţionez cu cei din jur de la acest nivel. Nu simţeam nevoia să impresionez pe nimeni cu această „realizare", pentru că vedeam că nu este decât simţul adevăratei naturi a lumii. Ba mai mult, vedeam cum şi ceilalţi sunt tot aspecte ale acestei naturi - pe cine aş fi impresionat?

Remarcantă, pentru mine, a fost conştientizarea că pot fi în legătură cu mine, la nivele adânci, şi să continui să funcţionez normal, în lume - să mănânc, să port conversaţii, să lucrez, să mă

odihnesc. Respectul şi dragostea pentru ceilalţi vin de la sine, când eşti conectat la adevărata natură a unei situaţii. Cu alte cuvinte, acest nivel ne eliberează de mofturile şi iluziile personalităţii, astfel încât dobândim abilitatea de a interacţiona de la moment la moment, cu simplitudine, graţie şi neatinsă pace interioară. Ştim cine şi ce suntem şi neliniştea interioară ia sfârşit. Suntem liberi să acceptăm cel mai preţios dintre daruri: misterul inimaginabil al Fiinţei, al existenţei în sine.

Eroismul muncii de transformare interioară

Un lucru uimitor pe care îl descoperim când explorăm propriile obiceiuri, reacţii şi voci interioare este cât de multe dintre ele ne sunt moştenite de la părinţi. Deşi mulţi dintre noi am vrea să ne putem considera complet diferiţi de mama şi de tata, cu cât aprofundăm studiul propriei persoane, cu atât descoperim că multe dintre problemele sau soluţiile lor psihologice ni s-au transmis nouă. Şi ei, la rândul lor, purtau moştenirea primită de la părinţi şi tot aşa, timp de generaţii întregi.

„ ...deschiderea spirituală nu este o retragere în vreun tărâm sau în vreo peşteră de siguranţă, imaginate. Nu este o îndepărtare, ci atingerea tuturor experienţelor vieţii, cu înţelepciune şi o inimă plină de bunătate, fără vreun separatism. ”

JACK KORNFIELD

Din această perspectivă, atunci când devenim deschişi şi conştienţi nu ne vindecăm doar problemele personale, ci şi tiparele distructive care şi-au pus amprenta asupra generaţiilor trecute, poate chiar de-a lungul secolelor, în familia noastră. Munca noastră interioară înlătură nu doar suferinţele şi luptele noastre grele, ci şi ale tuturor strămoşilor noştri, a căror existenţă a dus la naşterea noastră, cei care ne putem elibera. E asemănător celor care devin liberi, după secole de sclavie, dându-şi seama că libertatea lor conferă semnificaţie, împlinire şi demnitate tuturor suferinţelor generaţiilor dinainte.

Un motiv, probabil şi mai important de a întreprinde această muncă interioară, este de a *preveni transmiterea tiparelor distructive către generaţia următoare.* De exemplu, ne dăm seama că multe dintre obiceiurile şi atitudinile noastre inconştiente despre mediu sau despre rasism au atins un nivel critic. în consecinţă, mulţi părinţi tineri depun eforturi să însămânţeze noi valori sociale şi ecologice, pentru ca urmaşii lor să nu apuce aceeaşi cale distructivă. Din punct de vedere atât personal, cât şi generaţional, munca interioară este un act nobil şi creşterea unui copil este o chemare la trezire şi deschidere - a vedea, a răspunde, a dărui din tot sufletul. Creşterea unui copil este pentru majoritatea oamenilor cea mai apropiată experienţă asemănătoare cu a fi într-o şcoală spirituală, pentru că a fi părinte te poartă prin propria copilărie şi problemele ei. Aceste probleme sunt transmise fie prin repetiţie, fie prin felul cum reacţionăm la ele, fară să folosim oportunitatea de a ne studia şi de a lucra pe propria persoană, pentru a depăşi aceste probleme şi a ne curăţa trecutul.

Efortul de a desface obiceiurile trecutului este o provocare eroică. E nevoie de mult curaj pentru a face faţă durerilor, pierderilor, furiei şi frustrărilor. Trebuie să avem compasiune deplină pentru a nu fugi de propria suferinţă. Mai mult, conştientizarea naturii generaţionale a tiparelor noastre personale ne ajută să realizăm că transformarea personală poate avea consecinţe îndepărtate, pe care nu le vom putea anticipa. într-un mod foarte real, practicând munca interioară, luăm parte la evoluţia conştiinţei umane.

Cu toţii simţim că ceva monumental se întâmplă în lume, în ziua de azi. Deşi aceste presimţiri pot fi doar reacţii la împlinirea mileniului, mulţi dintre noi consideră că reflectă ceva mai consistent

- trezirea conştiinţei colective. Ştim foarte bine faptul că noi, ca specie, nu vom mai putea supravieţui mult timp, continuând acest stil de viaţă. Timpul egoismului, al consumatorismului şi individualismului a trecut. Acestea şi-au jucat rolul şi acum vedem efectele dezastruoase, la nivel global. Se poate ca Eneagrama să fi fost dată omenirii în această eră, ca unealtă de accelerare a transformării egoului sinelui individual. învăţători spirituali de

peste tot vorbesc despre o nevoie de schimbare la nivelul conştiinţei planetare şi se poate să existe o legătură între aceasta şi valoarea Eneagramei.

Nu se poate şti încă încotro se îndreaptă omenirea, dar dacă Eneagrama ne accelerează trezirea, atunci va avea efecte profunde şi vaste. Dacă doar o sută de indivizi s-ar trezi şi ar începe să ducă vieţi perfect conştiente, istoria lumii s-ar schimba cu desăvârşire.

Transformarea are loc atunci când perspectiva uzuală se schimbă şi ajungem la o nouă înţelegere a cine suntem cu adevărat. Trebuie să ţinem minte, mai presus de toate, că această conştientizare profundă a sinelui se întâmplă, ca şi toate celelalte momente de graţie, doar MEREU ACUM. După ce totul a fost spus şi făcut, aceasta rămâne mereu, înţelepciunea Eneagramei.

„Cea mai mare nevoie a noastră este să preaslăvim viaţa, fiind fideli realităţii adâncite din noi înşine. Acum putem vedea că rugăciunile noastre sunt pentru dreptul moştenit, pierdut şi demult uitat, deşi nu de tot - amintirea gustului e încă acolo, chemându-mă, amintindu-mi. ”

CHRISTOPHER FREEMANTLE

STADIILE MUNCII DE TRANSFORMARE INTERIOARĂ

Dacă ne-am observa cu atenţie,
am deveni conştienţi de tensiunile şi obiceiurile noastre.

Dacă am deveni conştienţi de tensiunile şi obiceiurile noastre,
ne-am detaşa şi relaxa.

Dacă ne-am detaşa şi relaxa,
am conştientiza senzaţii.

Dacă am conştientiza senzaţii,
am recepţiona impresii.

Dacă am recepţiona impresii,
ne-am trezi şi ne-am deschide momentului.

Dacă ne-am trezi şi ne-am deschide momentului,
am simţi experienţa realităţii.

Dacă am simţi experienţa realităţii,
am vedea că nu suntem personalitatea proprie.

Dacă am vedea că nu suntem personalitatea proprie,
ne-am aminti cine suntem.

Dacă ne-am aminti cine suntem,
am renunţa la temeri şi poveri.

Dacă am renunţa la temeri şi poveri,
am simţi atingerea lui Dumnezeu.

Dacă am simţi atingerea lui Dumnezeu,
am căuta uniunea cu Dumnezeu.

Dacă am căuta uniunea cu Dumnezeu,
am dori ce îşi doreşte Dumnezeu.

Dacă am dori ce îşi doreşte Dumnezeu,
ne-am transforma.

Dacă ne-am transforma,
s-ar transforma lumea întreagă.

Dacă s-ar transforma lumea întreagă,
Totul s-ar întoarce la Dumnezeu.

MULŢUMIRI

Chiar şi învăţătorii au învăţători, iar noi nu facem excepţie de la această regulă. Unii nu sunt foarte faimoşi, alţii sunt bine cunoscuţi în lumea întreagă. Nu s-ar putea să scriem mulţumiri tară să amintim Marii învăţători care ne-au influenţat - Buddha, Iisus şi Mohamed - precum şi învăţătorii noştri contemporani - Gurdjieff, Krishnamurti, Dogen, Jellaludin Rumi, Sri Aurobindo şi Sri Nisargadatta Maharaj. Spiritul lor a dus la scrierea acestei cărţi şi, sperăm, transcende paginile ei.

Am vrea să mulţumim şi învăţătorilor noştri personali care ne-au îndrumat în Marea Muncă a transformării umane - Jerry Brewster, Alia Johnson şi Hameed Aii (pseudonim literar A. H. Almaas) pentru că ne-au călăuzit, de-a lungul anilor. Integritatea lor, înţelepciunea şi umorul ne-au fost inspiraţie şi binecuvântare. Mai mult, umanitatea şi profunzimea spiritualităţii lor au fost un exemplu constant de ce înseamnă să fii „în lume, fără să faci parte din ea".

Prin întrebările, nevoile şi sugestiile lor, prietenii noştri au contribuit direct la acest proiect. De-a lungul celor trei ani în care am scris această carte, i-am rugat să ne împărtăşească experienţe personale, pentru ca paginile să răsune de voci reale ale oamenilor. Am vrea să le mulţumim pentru răspunsurile lor generoase următorilor: Brenda Abdilla, Sarah Aschenbach, Annie Baehr, Barbara Bennett, Ann-Lynn Best, Bryann Bethune, Nancy Boddeker, Marion Booth, Jane Bronson, Katherine Chemick, Mona Coates, Les Cole, Kate Corbin, Martha Crampton, Ginny Cusack, Jack DeSantis, Alice Downs, Robin Dulaney, Ariene Einwalter, Diane Ellsworth, David Fauvre, Rod Ferris, Peg Fischer, Cathie Flanigan, Lisa Gainer, Belinda Gore, Brian Grodner, Joe Hali, Anita Hamm, Paul Hanneman, Robert Hamish, Helen Hecken, Jane Hollister, John Howe, Andrea Isaacs, Ed Jacobs, Jim Jennings, Joan Jennings, Dan Johnston, Michelle Jurika, George Kawash, Ann Kirby, Ken Kucin, Tomar Levine, Lori Mauro, Doris McCarthy, Gil McCrary, Colleen MacDonald, Damon Miller, Maurice Monette, Leslie Moss, Tal Parsons, Connie Pate, James Peck, Gillette Piper, Mărie-Anne Guenneville, Joyce Rawlings-Davies, Richard Reese, Joan Rhoades,

John Richards, Sylvia Roeloffs, Tony Schwartz, Marin Shealy, Cynthia Smith, Dan Stryk, Lois şi Bob Talion, Vanessa Thomton, Kathleen Tomich, Terri Waite şi Gloria White. Poveştile lor sunt adevărate, dar am schimbat numele şi unele detalii, pentru a le proteja intimitatea. De asemenea, am dori să le mulţumim membrilor Asociaţiei Japoneze a Eneagramei, în special Domnului Hayashi - precum şi lui Tim McLean şi lui Yoshito Takaoka. Mulţumiri speciale şi elevului şi colegului nostru Cari Dyer, care ne-a inspirat crearea GUEST.

Mulţumim pentru eforturile neîntrerupte ale lui Dan Napolitano, directorul executiv al Institutului Eneagramei şi lui Brian Taylor, consiliul general, pentru sprijinul acordat de-a lungul anilor necesari scrierii acestei cărţi. Au fost multe zilele în care nu ne-am îndeplinit sarcinile la Institut, iar Dan şi Brian ne-au ţinut locul răbdători, scutindu-ne de povară. Mulţumiri şi pentru Ampara Molina, Dr. Karl Goodman şi Rocky Knutsen, care ne-au ajutat, fiecare în felul lui, în menţinerea sănătăţii şi bunăstării noastre.

Brian Taylor şi Nusa Maal au fot un sprijin important pentru amândoi, precum şi un izvor de sfaturi preţioase, la fiecare pas. De asemenea, managerul nostru, Susan Lescher, editorul consultant Linda Kahn pentru ajutorul ei în alcătuirea manuscrisului. Tony Burbank, editorul nostru de la Bantam Books, pentru că ne împărtăşeşte viziunea de a aduce lumii Eneagrama printr-o carte practică, pentru a ajuta oamenii să îşi schimbe viaţa.

Russ ar dori să le mulţumească părinţilor lui, Al şi Honey Hudson, precum şi surorilor lui, Lorraine Mauro şi familiei, şi lui Meredith Van Withrow şi familiei. Le sunt din suflet recunoscător prietenilor mei Laura Lau Kentis, Russell Maynor, Steve Vamum, Molly MacMillan, Karen Miller, Maggi Cullen, Stacey Ivey, Tucker Baldwin, Peter şi Jamie Faust, Mark Nicolson, Joan Clark, Richard Porter, Janet Levine, Nancy Lunney, Julia Connors, Lisa Morphopoulos, Butch şi Wendy Taylor, Jerry şi Vivian Birdsall, Paula Phillips, Randy Nickerson, Tony Schwartz, Deborah Pines, Lee şi angajaţii restaurantului Mana, Mark Kudlo, David Santiago, Alan şi Kathy Fors, Franc D'Ambrosio, D.C. Walton şi Mindi McAlister. Aş vrea, de asemenea, să îmi exprim mulţumirile şi recunoştinţa pentru

călăuzirea pe care mi-au dat-o Jeanne Hay, Scott Layton, Rennie Moran, Morton Letofsky şi Michael Gruber. Mulţumiri prietenilor mei de la Şcoala Ridhwan, pentru nenumăratele momente pe care le-am împărtăşit pe Cale. Mulţumiri prietenilor mei de la restaurantul La Roşite, pentru că mi-au îngăduit să ocup zi de zi mese cu manuscrisele mele. De asemenea, mulţumiri bunicii mele, Meredith Eaton, cea care mi-a pus nume şi m-a întâmpinat la venirea mea pe lume. A trecut în nefiinţă în timpul redactării acestei cărţi, dar firea ei bună şi blândă va rămâne mereu în amintirea celor care au cunoscut-o.

Şi, în cele din urmă, aş dori să îi mulţumesc lui Don, pentru binecuvântarea prieteniei lui şi pentru că mi-a fost mereu alături, cu neclintită dragoste şi sprijin. Zi de zi mă uimeşte geniul lui, elocvenţa şi umorul şi sunt profund mişcat de generozitatea şi dedicarea lui pentru Muncă.

Don le mulţumeşte tuturor elevilor lui, familiei şi prietenilor pentru susţinerea şi dragostea de care au dat dovadă. Deoarece i-am mai menţionat în lucrările mele anterioare, nu îi voi mai numi acum. Ştiu ei cine sunt. (Mulţi dintre ei au fost, de asemenea, amintiţi mai sus, ca şi contribuitori la această carte, cu experienţele personale). Amintesc totuşi pe Ruben St. Germain, Geoff Edholm, Charles Aalto, Rick Horton şi Anthony Cassis.

Deşi i-am mai mulţumit lui Russ în cărţi anterioare pentru prietenia lui minunată, aş dori să amintesc din nou binecuvântările lui şi să îmi exprim convingerea că atât viaţa mea, cât şi viitorul Eneagramei ar fi cu totul altfel, fără prezenţa şi participarea lui Russ. Are un spirit minunat, care a fost trimis nu doar mie, ci lumii întregi, pentru a-i fi călăuzitor spiritual.

Mai presus de toate, amândoi am dori să mulţumim Spiritului Divin, care ne-a fost alături toţi aceşti ani şi ne-a susţinut eforturile de a scrie această carte. Pentru sprijinul şi călăuzirea pe carc le-am primit, am dori să ne rededicăm vieţile Marii Munci de eliberare şi transformare umană.

Don Richard Riso
Russ Hudson
August 1998

ADDENDA

Datorită faptului că prin traducerea unui cuvânt dintr-o limbă în alta, nu putem surprinde întreaga lui gamă de sinonime şi înţelesuri, mi s-a părut necesar să fac această adăugire de cuvinte şi expresii înrudite care vă vor ajuta la identificarea cuvintelor cheie caracteristice fiecărui tip de personalitate, a tendinţelor principale, a fricii de bază şi a compulsiunilor.

Mânie - furie, iritare, a-şi ieşi din fire, exasperare, enervare, supărare, surescitare, irascibilitate, indignare, reproş, vehemenţă, negru de..., roşu de..., tăios, ursuz, agasat, înverşunat, nerăbdător, a-i sări muştarul, a călca pe nervi, exasperare, mustrare, turbare.

Orgoliu - aroganţă, înfumurare, dispreţ, mândrie, vanitate, trufie, insolenţă, rigid, îngâmfat, impertinenţă, suficienţă, afectat, înţepat, sfidător, infatuare, lăudăroşenie, dispreţuitor, insolent, trufaş, impertinent, părere foarte bună, adesea exagerată şi nejustificată, despre sine însuşi, despre valoarea şi importanţa sa socială.

Minciună - neadevăr, înşelătorie, a denatura, a deforma, a modifica, a trunchia, a mistifica, a duce în eroare, a inventa, a se preface, lăudăros, a falsifica, ipocrit, a dechiza, a adapta, a scorni, baliverne, păcăleală, denaturare intenţionată sau neintenţionată a adevărului având de obicei ca scop înşelarea cuiva.

Invidie - aviditate, dornic, cupiditate, ciudă, gelozie, ranchiună, pizmă, insaţiabil, a râvni, a dori ceva ce nu-ţi aparţine. Sentiment egoist de părere de rău, de necaz, de ciudă, provocat de succesele sau de situaţia bună a altuia.

Avariţie - zgârcit, avar, avid, rapace, interesat, egoist, econom, meschin, cărpănos, cârcotaş, calic.

Teamă - anxietate, nesiguranţă, nelinişte, frică, angoasă, tremurător, alarmat, înnebunit, suspicios, bănuitor, sfios, intimidat, laş, neîncrezător, timorat, înfricoşat, înspăimântat.

Lăcomie - vicios, necumpătat, nesătul, mâncăcios, desfrânat, destrăbălat, insaţiabil, nesaţ, desfrâu, lubric, stricat, bulimic, a se ghiftui, nesatisfacut, alcoolic.

Exces - abuz, exagerare, lipsă de măsură, riscant, disproporţionat, excedent, lăcomie, vicios, violent, belşug, desfrâu, lipsă de cumpătare, tot ce depăşeşte limitele normale.

Lene - inerţie, puturoşenie, apatie, nepăsare, indolenţă, somnoros, neglijenţă, trândăvie, amorţire, lâncezeală, delăsare.

Eşec - insucces, înfrângere, nereuşită, fiasco, catastrofa, eşua, decepţionat, învins, dezastru, piedică, a decepţiona, nenorocire, cădere, a ieşi prost.

Banal - obişnuit, comun, convenţional, mediocru, normal, lipsit de originalitate, frecvent, firesc, repetat, depăşit, platitudine.

Suferinţă - durere, nefericire, nenorocire, rău, atroce, penibil, îndurerat, insuportabil, chin, a răbda, neplăcere, supliciu, martir, sacrificiu, cruzime.

Slăbiciune - fragil, moale, indolent, debil, neputincios, slab, neputinţă, lipsit de: forţă, fermitate, putere, personalitate, curaj, perseverenţă.

Conflict - ceartă, tensiune, neînţelegere, duşmănie, disociere, discordie, dispută, luptă, dezacord, lipsă de armonie, gâlceavă, ciocnire, contradicţie,divergenţă, situaţie controversată.

Daca doriţi mai multe informaţii despre seminariile şi cursurile despre Eneagramă ţinute de Don Richard Riso şi Russ Hudson puteţi folosi următoarele date de contact:

The Enneagram Institute
222 Riverside Drive, Suite 10
New York, NY 10025
Telefon: (212) 932-3306
Fax:(212)865-0962
Email: ennpertype@aol.com
Web site: www.EnneagramInstitute.com

Din aceeaşi colecţie vă recomandăm:

• AURUL DIN CEA DE-A O MIA DIMINEAȚĂ Armând Barbault

• CARTEA CAPITOLELOR MISTICE John Anthony McGuckin

• CELE DOUĂSPREZECE ARHETIPURI Brigitte Hamann

• ÎNȚELEPCIUNEA TAROTULUI Maria Szcpes

• MANUALUL NLP-ULUI SPIRITUAL Walter Liibeck

• REIKI - MANUAL DE INIȚIERE Walter Liibeck

• SECRETELE AIKIDO-ULUI John Stevens

• SECRETELE BUDO-ULU1 John Stevens

• I'ANTRA CALEA EXTAZULUI John Georg Feuerstein